

Frauen halten sich gemeinsam fit

AWO-Gymnastikgruppe feiert ihr zehnjähriges Bestehen

Die Gymnastikgruppe der Arbeiterwohlfahrt (AWO), die sich an Frauen mit Übergewicht richtet, besteht seit zehn Jahren. Sieben Frauen treffen sich immer donnerstags von 18.45 bis 19.45 Uhr in der AWO-Familienbildungsstätte, um ein gelenkschonendes, wirbelsäulenfreundliches und abwechslungsreiches Ausdauerprogramm durchzuführen. Dehnungs- und Kräftigungsübungen, der Einsatz von Bällen, Seilchen und Co. und eine Entspannungsübung garantieren den

Erfolg. Kursleiterin Silvia Schumacher ist total begeistert von ihren Teilnehmerinnen und sagt: „Wir sind eine tolle Truppe.“ Diese wiederum bezeichnen ihre Trainerin als immer gut gelaunt, ideenreich und piffig und sich selbst als „lustiges Völkchen“.

Zum zehnjährigen Bestehen hat sich die Gruppe etwas Besonderes ausgedacht: Beim Training werden die Damen schwarze T-Shirts mit der Aufschrift „xxl, na und!“ in pink und hellgrün tragen. Die Gruppe freut sich übrigens über Zuwachs und bietet eine kostenlose Übungsstunde an.



i Anmeldung in der AWO-Familienbildung, Tel. 70949-23 oder in der AWO-Geschäftsstelle, Peterstraße 18

XXL, na und? - Der Slogan ist Programm. Die Teilnehmerinnen der Gymnastikgruppe sind mit Spaß bei der Sache.FOTO: AWO