

## **Morgengymnastik beim TV 1910 Girbelsrath e.V.**

Beim TV 1910 Girbelsrath e. V. gibt es seit einigen Jahren drei Gruppen für Morgengymnastik, die sich mittwochs zu folgenden Übungszeiten treffen:

1. Gruppe 9.15 Uhr - 10.15 Uhr
2. Gruppe 10.15 Uhr - 11.15 Uhr
3. Gruppe 11.15 Uhr - 12.15 Uhr

Die altersgemischten Übungsgruppen setzen sich aus Frauen und auch einigen Männern zusammen, die das Ziel verfolgen, „Sport muss Spaß machen“.

Dies wird mit gesundheitsorientierten Bewegungsabläufen und abwechslungsreichen, gelenkschonenden Trainingsprogrammen erreicht.

Die Schwerpunkte der einzelnen Stunden können z. B. Hüftschule, Arm- und Schultertraining, Wirbelsäulengymnastik oder Bauch- Beine- Po-Training sein. Bei aktuellen bzw. individuellen Problemen werden anlassbezogen auch weitere Übungen gerne in die Stunde mit eingebaut.

Begonnen wird immer mit einem Aufwärmtraining - mal mit und mal ohne Handgeräte - gefolgt vom Hauptgymnastikteil. Durch kurzweilige und variantenreiche Übungen werden lange, ermüdende Phasen vermieden und es werden nach Bedarf Hanteln, Tabes, Bänder, Ballkissen, Stäbe, Reifen, Stepps, Keulen oder Igelbälle eingesetzt. Jede Übungsstunde wird neu gestaltet und mit einer abgestimmten Entspannungsphase beendet.

Darüber hinaus findet jedes Jahr vor der Sommerpause außerhalb der Sportstunde ein gemeinsames Frühstück aller Gruppen an der Maar-Halle im Grünen statt. Viele leckere und selbstgemachte Speisen, werden liebevoll zu einem üppigen Buffet aufgebaut und mit Freude an der Geselligkeit in lockerer Runde verspeist.

Die derzeitige Gruppenstärke beträgt 15 bis 25 Personen. Willkommen sind Frauen und Männer jeden Alters, Anfänger, Wiedereinsteiger und Fitnesserprobte.

Wer nun Lust bekommen hat und auch fitt werden oder bleiben möchte, erhält ausführliche Informationen bei „Uschi Seib-Kundinger“ (02421/680608) oder unter [www.tv-girbelsrath.com](http://www.tv-girbelsrath.com). Hier Findet man ausführliche Informationen auch zu anderen Aktivitäten des TV 1910 Girbelsrath e.V.