



FFW
Willensen

Bericht zum Auftakt „Lust auf Bewegung“ im DGH-Willensen

Das Jahr ist noch jung, die Feiertage waren gehaltvoll und geruhsam, Körper und Knochen sind bleischwer. Daher kam das Angebot des DGH-Willensen gerade recht, Bewegung und leichte Gymnastikübungen in der Gruppe. Federführend ist der TSV-Willensen, vertreten durch seine Übungsleiterin Katrin Schönrock. Zum Saisonstart haben sich 22 Bewegungshungrige eingefunden um das Angebot auszuprobieren. Begrüßt wurden sie von der Ersten Vorsitzenden des TSV Willensen, Astrid Schreiber, die kurz die Rahmenbedingungen einging und auf die bestehende Kooperation mit dem TSC Eisdorf hinwies. Die Übungsleiterin Katrin Schönrock erläuterte die Grundidee, die Beweglichkeit durch gezielte Übungen zu erhalten oder zu steigern. Kurze Reden, und schon wurden die ersten Lockerungsübungen gemacht, es folgten Gleichgewichts- und Gymnastikübungen. Jeder nach seinem „Fitnessstand“, einige ächzten schon, andere führten die Übungen noch locker durch. Das Motto lautet-„Jeder nach seiner persönlichen Fitness!!!“. Bei einigen Gymnastikübungen im Liegen fragten sich überwiegend die anwesenden Männer „Wie krieg ich jetzt mein Bein in die gewünschte Position ????“ und auf dem Bauch liegend „Bin ich schwanger ???“. Ruckzuck dudelte schon im Hintergrund leichte Entspannungsmusik, Dehnübungen standen an. Es wurde gedehnt und gelockert, auch gequatscht, denn die Luft zum Atmen kam wieder. Der Auftakt war erfolgreich, wie es weiter geht werden wir sehen.

Nur zusammen macht es Spaß.



Begrüßung



Flieger, Grüß mir die Sonne...



Ententanz ???



Kraft ??? hamwah !!!



Raumpfleger bei der Arbeit



Pauuuuse