

## Sporthalle

Getreu dem Motto „jeder so viel, wie er kann“ wird jeden Montag (außer in den Ferien) in der Berta-von-Suttner Schule (Reginhardstr.) zwischen 19:00 und 21:30 Uhr außerhalb des Paddelns etwas für die Gesundheit getan. Die erste Stunde dient der Rückenschule, danach sind Ballspiele (Basket- und Volleyball) an der Reihe. Das Schöne am „Montagssport“ ist, dass der Spaß groß geschrieben wird.

Für unsere Bauch- und Rückenübungen machen wir uns vorher mit leichten Lauf- und Hantelübungen oder mit dem Gymnastikband warm. Dabei fließt schon der eine oder andere Tropfen Schweiß. Dann ist Stretchen angesagt. Erst danach folgen die Bauch- und Rückenübungen (s. Foto). Die Teilnehmer/-innen sind zwischen 10 und 70 Jahren und kommen jeden Montag wieder.

Jeweils vor den Ferien gibt es ein verkürztes Trainingsprogramm, damit noch ausreichend Zeit für die Muskelentspannung nach Jacobsen bleibt.

Eine Verpflichtung, alles mitmachen zu müssen, besteht nicht. So kommen einige nur für die Gesundheitsschule und andere nur zu den Ballspielen. Es wird aber auch keiner daran gehindert, das ganze Programm zu absolvieren. Duschmöglichkeiten sind vorhanden. Es empfiehlt sich für die Matten, ein Handtuch mitzubringen. Da die Mattenanzahl begrenzt ist, würde es nicht schaden, sich eine Gymnastikmatte unter den Arm zu klemmen.

Sollte das Interesse geweckt sein, würde ich mich über einen Anruf freuen (4041337). Wer nicht Mitglied der WSG war, hatte am Jahresende die Teilnahme mit einer Spende gedankt oder ist für 60,00 € im Jahr Fördermitglied geworden.



Dieter Richter  
(Sportwart der WSG)