



Im Winter braucht es vorbereitend das –

was der schöne Sommer und die Wärme fraß!

Es sind die Menschen; welche dem Skiverein Welfen Weingarten sein Leben einhauchen. Einige davon nehmen Ihr eigenes Geschick in die Hand und am Mittwoch Abend bei der Gymnastik teil.

Schon am **12.Sept. 2018 um 19:00 Uhr** werden wieder ein Teil der aktiven Vereinsmitglieder, welche sich die Zeit nehmen wollen, Ihren Körper stählen. Im Anschluß sind die folgenden Mittwoch-Abende für dieses Training als Vorbereitung für die Ski-Saison geblockt. Ausnahmen sind die Ferienwochen weil hier leider die nette Halle bei der Promme geschlossen ist.

Was wir da gemeinsam so alles machen:



- **Musik hören:** Es ist viel entspannter des Körpers seine Beweglichkeit zu trainieren wenn der Kopf mit Musik beschäftigt ist.
- **Geselligkeit pflegen:** Gemeinsam ist man weniger allein. Dies tiftt auf jeden Mitmacher zu; wenn er mal wieder denkt „WARUM?“
- **Kräftigung erzielen:** Ein Körper braucht Kraft um aufrecht zu gehen. Diese umso mehr, wenn er sich den Bergen nähert.
- **Mobilität steigern:** Wer möchte nicht wie früher mal eben nach rechts oder links schauen ohne den ganzen Körper zu belasten.

Diese wenigen Attribute an unsere Gesundheit wollen aufgebaut oder erhalten werden. Die nötigen Übungen hierzu machen wir bei ausgewogenen Techniken in einzelnen Etappen, welche dynamisch und/oder statisch ausgeführt werden. „No koin Stress“. An Überlastung ist bisher noch Keine und Keiner ausgeschieden. Mit dem Ergebnis eines Übungsabend hat jedoch schon manches Gespräch im Anschluß seine Themen erhalten. Wer mitmacht hat was zu erzählen. Dem Rücken sind die meisten unter uns sehr viel schuldig. Dieser Schuld sind wir uns bewusst und richten die Übungen auch hierfür aus. Der Gleichgewichtssinn, das Sprunggelenk, die



Muskulaturen des gesamten Körperapparates werden allesamt wohldosiert belastet und auf Stabilität trainiert. Auch die Gelenke erhalten ein Mehr an Freiheit. Natürlich werden hierbei auch die kleinen Muskulätürchen in Bedrängnis gebracht. Diese, für einen stärkere Mobilität maßgeblichen Muskeln, wollen doch sehr viel Beachtung um eine Stärkung zu erreichen.

Wenn du der Zeit deinen Willen ausdrücken kannst und möchtest; sind die Mittwoch-Abende eine Möglichkeit mehr, sich dem eigenen Körper zu widmen. Spaß ist hierbei garantiert. → So zeigt es auch die vergangene Saison.

Benötigt wird fürs Mitmachen:

Wenn vorhanden eine Gymnastikmatte (es sind jedoch auch einige in der Halle).

Leichte Kleidung für die Gymnastik.

Leichte Turnschuhe wegen des Hallenbodens.

Spaß und gute Laune sowie Freude an der Bewegung; und - der mögliche

Verlust einer Schweißperle sollte Dich nicht zu Tränen rühren. 😊😊😊😊



Also vielleicht bis bald!

In der netten, kleinen Halle der Promme links neben dem Hauptgebäude.

Oder besuche die Homepage des SVW → www.skiverein-welfen-weingarten.de