



## Was brauchte es beim SVW Welfen im Herbst mehr als der eigene sommerverwöhnte Körper gibt her.



„Eigengewicht“ an sich bringt jeder mit. So kann und darf Jede und Jeder seinen mitgebrachten körpereigenen Tatsachen direkt ins Auge blicken. Wir wissen es, und auch Du ☺ lieber Leser, bist Dir hoffentlich auch im klaren darüber, daß der Körper für das Skifahren im Winter und auf den Berghöhen vorbereitet sein muß.

Das Mehr an Bewegung und Belastung in der kalten Jahreszeit setzt dem Körper zu. Frei von Problemen sind wir, wenn die

Muskulatur und auch Motivation darauf vorbereitet wurden. Eigene Erfahrungen und Berichte der Vereinskollegen zeigen oftmals auf, daß die Motivation immer stärker vertreten ist. Sicher ist jedoch: Wer vorbereitet in die Skisaison startet auch fidel ist und mit Spaß bis in den Frühling hinein locker durchhält.



Diesem Ziel ist der Anspruch gewidmet, weshalb wir an jedem Mittoch-Abend ab 19:00h in der Halle an der Promme zusammenkommen.

Gemeinsam in der Gruppe wollen die Muskulatur erhalten und der Geist unterhalten werden. Dazu nehmen wir etwas Musik, einige konzentrierte Übungen und unseren mitgebrachten Körper. Diese (Muskulatur) und dieser (Körper) werden unabhängig von Gruppenzwang dem eigenen Bedürfnis nach Bewegung und Belastung auf Vordermann gebracht.

Dafür sind nicht viele Arbeitsschritte nötig.

- ✚ **Einfache Möglichkeit:** komme einfach zum Training in die Halle.
- ✚ **Schwere Möglichkeit:** lass Dich von Partner, Frau oder wem auch immer über Deine körperliche Verfassung belehren und sei artig.
- ✚ **Schlechteste Möglichkeit:** warte bis du Probleme hast und fange dann an beim Training am Mittwoch mit zu machen.

Wie es sein wird; könnten wir ab Mittwoch, den 20.09.2017 gemeinsam probieren. Die Teilnehmer der Mittwochs-gymnastik treffen sich an der Promme in der netten kleinen Halle neben dem Gebäude. Turnschuhe und leichte Trainingskleidung reichen völlig aus. Damit werden wir gemeinsam die kleinen Muskeln wie auch die großen Muskelgruppen motivieren und damit dem Körper mehr Stabilität zu geben. Die kleine Bildersammlung zeigt auf wie der Ablauf stattfinden kann. Unser Körper wird zum eigenen Trainingsgerät.



- + Es kommt vor, dass das Hilfsgerät gar nicht gesehen wird. So werden auch Hasslieben vermieden wenn dann doch mal ein Töpfchen des Schweißes unseren Körper verlässt.
- + Es wird aber auch schon mal versucht seitlich den Kontakt zur Bank oder anderen Geräten aufzubauen und das Vertrauen zu stärken.
- + Es ist aber auch schön das Hilfsgerät mit unserem ganzen Körper zu belasten um dann auch, dem Bauch, seine Trainingseinheit abzuverlangen.

Alleroberstes Ziel neben dem, die Muskulatur zu stärken und die Körperhaltung zu stabilisieren ist: dies in einer freundlichen und humorvollen Atmosphäre zu tun und dabei ganz nebenbei eine körpereigene Leistungssteigerung zu erreichen.

Du kommst vielleicht ab **20.09.2017 um 19:00 Uhr** in die kleine Halle der Promme und mischst Dich unter die Leute. (Das sind wir)

Wir werden sicher da sein. Tatsächlich freut sich der Eine und auch die Eine schon über die anstehende Saison des Hallensports bei Gymnastik für den ganzen Körper und vielleicht auch über Deine Teilnahme (das bist Du).

Vielleicht ist Sport im Verein und in der Gruppe auch etwas für Dich.

Vielleicht kennst Du schon jemanden welcher regelmäßig dabei ist und Du weißt es noch gar nicht.

Vielleicht findest Du auf der Homepage weitere interessante Informationen.



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](http://www.skiverein-welfen-weingarten.de)