

Das aktuelle Jahr ist bereits wieder halbiert

und mancher ist schon vom weiteren Jahresverlauf fasziniert.

Die Prüfung und Wartungen der Promme-Halle sind abgeschlossen. Es liegen keine besonderen Vorkommnisse oder gar Bauschäden der vergangenen Übungsstunden der Gruppe um die Mittwochsgymnastik aus 2015/ 2016 vor. So kann es dann auch bald wieder losgehen...

Es zeigte sich jetzt im Sommer; wer aus dem Winter vorbereitet rauskommt kann die schönen Sommertage aktiv und mit einer gewissen ^{Leichtigkeit} erleben. Wandern, Radeln oder Nordic-Walking; egal, Hauptsache es macht Spaß → auch an einem warmen Mittwochabend im Freien.

Und nun steht auch wieder an, was wir in Teilen schon angefangen haben. Am Mittwoch-Abend 19.00 h kommen wieder Jungs und Mädels (welche schon Lebenserfahrung gesammelt haben) in der netten kleinen Halle der Promme links neben dem Gebäude zusammen. Wir machen bei Musik und schon auch mal bei guter Laune unseren Körper zum eigenen Trainingsgerät.



Es wird hier in dieser kleinen Trainingseinheit von 19.00 – 21.30 Uhr dem Körper in besonderem Maße dies abverlangt was er im Weiteren im Winter braucht. Beim Gleiten durch den Schnee wie im Langlauf, oder bei der Abfahrt in den Bergen sollte jeder mit Ausdauer und Leichtigkeit den Spaß finden, welchen er sucht.

Wie auch immer der Leser dieser Zeilen sich fühlt oder gar den Sinn zum Sport sucht.

• **Es ist ganz einfach:**

- Du nimmst eine Tasche mit Sportschuhen und leichter Kleidung für turnähnliche Übungen.
- Du kommst ab **14.09.2106 um 19:00 Uhr** an die kleine Halle der Promme und mischst Dich unter die Leute.
- Wenn es Spaß macht; wiederholst Du die Einheiten wöchentlich und kannst mit Leichtigkeit deinem Körper etwas Gutes tun.

Es werden in der Gruppe die nötige Beweglichkeit und Mobilität ausgebaut um den möglichen Stolperern von morgen mit Gleichgewichtssinn und Reaktionsschnelligkeit zu begegnen. Darüber hinaus wird schon beinahe unbemerkt die Muskulatur im Allgemeinen gekräftigt und die kleinen Muskelgruppen im Besonderen aktiviert. Natürlich wird auch der Bereich um Nabel und die Kräftigung der Wirbelsäule und die Rückenpartie gestärkt.



Es steht für alle welche sich vor Ort einfinden der eigene Maßstab wie „Wollen“ im Vordergrund. Und ganz bestimmt liegt in der eigenen Entscheidung zum Mitmachen die Quelle zur Freude beim Dabeisein.

Ob Schnupperer oder Wiederholungstäter; wir haben die Erfahrung schon mehrfach gemacht, daß auch beim Sport der Spaß an der Sache zugegen ist



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