

Skigymnastik- Gruppe Mittwoch

Im Ski-Verein-Welfen sind Sportlichkeit und Gruppendynamik ungemindert im Fokus. Nicht von ungefähr schaffen es die Mitglieder und auch noch-Nichtmitglieder sich zu treffen und an drei Abenden nach freier Wahl den Body zu stählen und /oder zu stylen.



Klasse; am Mittwoch, Donnerstag oder Freitag werden die jeweils Willigen an die Grenze von Spaß und Freude am Sport geführt. So wundert es am Mittwochabend auch keine/n mehr, weshalb Matten und Bänke nicht nur zum Sitzen oder Liegen bereitgestellt werden. Die unbekannteren und kleineren Muskelgruppen werden häufig so gezielt angesprochen und auch belastet um in der körperlichen Ganzheit die Körper-Stabilität massiv zu erhöhen. Hier kann jede/r ohne große Vorkenntnisse dabei sein und sich seinem Level entsprechend und der eigens hierfür mitgebrachten Motivation beteiligen.

Es ist jedoch nicht auszuschließen, dass nach einmaligem Dabeisein weitere Mittwochabende blockiert werden; da der Spaß und die Freude über die Teilnahme am persönlichen Bodystyling in den Vordergrund treten.





Dem Fitnessball aus der Tennisecke näher zu kommen ist immer wieder gern versucht. Auch wenn der Versuch anfänglich nicht gleich gelingt; so kommen immer mehr der Meinung nahe, dass sich Dehnung und Muskulatur sehr nahe sind. Um dies zu stärken werden diese „beiden“ auch regelmäßig bedacht und in gleichem Masse

berücksichtigt.

Zwischen gemütlichem Fernsehabend und Triathlon gibt es eine Welt welche wir mit Augenmaß und zielgerichtet nützen um jedermann deren Wichtigkeit zugänglich zu machen.

Zusammenfassung:

Wer mitmacht tut dies für sich - ausschließlich

Wer mitmacht tut dies mit Spaß und Freude - freiwillig

Wer mitmacht tut dies in Gesellschaft – doppelt so gern

Wer mitmacht tut dies einmal die Woche – weil's was bringt

Wer mitmacht tut dies für Kräftigung und Beweglichkeit- vorbeugend

Wer mitmacht erlebt hier ein Stück Verein

Schön wird es wieder in der Promenade immer am
Mittwoch von 19:00 – 20:30 h.

„Bei Musik und Bewegung den Körper spüren bis sich die kleinen Öffnungen der Haut weiten und sich auch die Münder und Nasen vermehrt nach Sauerstoff lechzend aufblähen um der Muskulatur im kleinen aber um so nachhaltiger den geforderten Sauerstoff zu gewähren“

Sei dabei und hab Spaß wenn wieder mal die Aufforderung kommt:

Da machen wir locker noch 10 😊