



Bewegungstreffs im Freien

Jetzt war auch der Start in Unterheinriet. Etwa 20 Teilnehmer/innen versammelten sich auf dem Platz vor der "Neuen Mitte" zum ersten Bewegungstreff. Übungsleiterin Jutta Fritz eröffnete den Reigen, nachdem der Bürgermeister Joachim Weller die Teilnehmer begrüßt hatte.



Kurze Begrüßung am Treffpunkt und schon ging es los

In Unterheinriet liefen die Übungen etwas anders ab, als in Untergruppenbach. Jeder Übungsleiter bzw. jede Übungsleiterin hat einen eigenen Stil, dadurch wird es für die Teilnehmer abwechslungsreicher. Doch bei allen Unterschieden sind bei allen Übungen die gleichen Elemente enthalten. Es sind Übungen die kräftigen, die Balance stärken, die Muskeln lockern, Ausdauer und Koordination verbessern.



Vor Regen und Sonne schützen die Schirme



Einfache Übungen, die jeder mitmachen kann, die aber sehr effektiv sind



Auch im Sitzen kann man den Körper fit machen



Nicht alle Übungen sind so leicht wie die Kopfbewegungen



Dass es Spaß macht sieht man an den fröhlichen Gesichtern



Jung und Alt bei den gemeinsamen Übungen



Kein Ringel Reihen sondern Übungen auf einen Fuß

Zunächst hieß es, die Arme öffnen, anheben immer bis zur Schulterhöhe, oben lassen, die Hände kreisen nach links und nach rechts drehen, die Arme schließen und wieder öffnen. Dann kam das Fensterputzen mit Bewegungen die dem Fensterputzen nachempfunden waren. Da hieß es wischen auf der einen und wischen auf der anderen Seite, wischen noch oben und nach unten. Wenn jetzt ist alles sauber ist können wir zur nächsten Übung kommen. Jetzt marschieren wir mal sagt die Übungsleiterin und fragt, ist es zu schnell? Aber niemand ist überfordert. Bei den Koordinationsübungen ist sie aber nicht ganz zufrieden denn sie ruft, „immer schön mitmachen Herr Bürgermeister!“ Zur Entspannung gibt es dann noch einige Übungen an und auf der Sitzbank. Nach 30 Minuten Bewegung fühlen sich die Teilnehmer entspannt und erfrischt und machen noch ein „Schwätzle“, bevor sie den Übungsplatz verlassen. Es hat ihnen gefallen und sie wollen das nächste Mal wieder dabei sein.

Text/Bilder Siegfried Kabisch