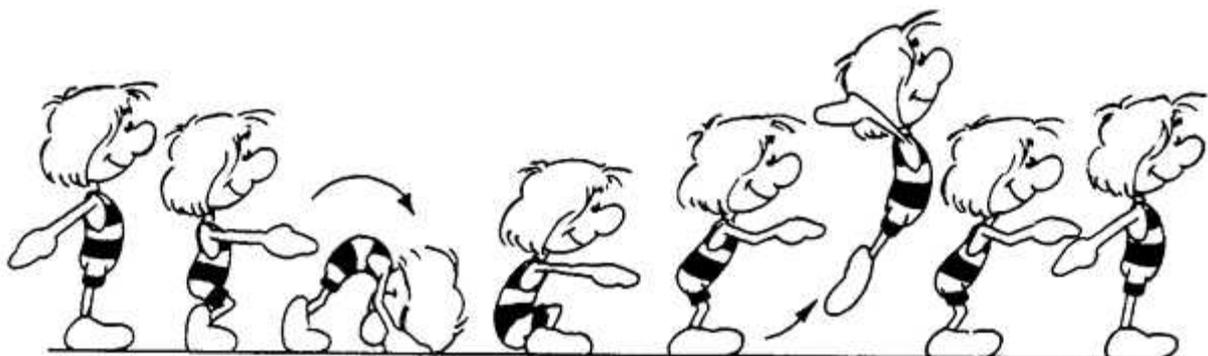




FFW
Willensen

Bericht zu den Übungseinheiten „Lust auf Bewegung“ im DGH-Willensen

Die Lust auf diese Gymnastikeinheiten ist ungebrochen. Ob Jung oder Alt, die Muskeln und Gelenke werden gedehnt und gestreckt was das Zeug hält. Die Stunde der Bewegung vergeht wie im Fluge, ruckzuck ist man nach der Aufwärmphase schon mitten im Geschehen. Es werden Gleichgewichtsübungen mit Dehnübungen kombiniert usw. Auf der Matte hat manch einer das Gefühl „Bin ich ein Steif-Tierchen???", „Ohrstecker trag' ich ja schon!!!“. Also, bei einigen Übungen kommt das Gefühl auf „Hier fehlt doch das Seil zum Dranhochziehen!!!“ Lustig geht's schon zu wenn die Übungsleiterin auch noch den dritten Run einläutet, wo man doch noch im Geiste den ersten Turn durchlebt. Besonders beeindruckend waren auch die Entspannungsübungen für das Auge, schon irre wie man den Augenmuskel so bewusst spüren kann.



Sieht gut aus, aber so was machen wir nicht...



...eher sowas