

Fit und Locker mit viel Witz

NIEDERFELD: Fitness-Gymnastik im VSK



Eine Fitness-Gymnastikgruppe für Frauen trainiert Elke Müller (rechts) seit fast zehn Jahren beim VSK Ludwigshafen-Niederfeld.

FOTO: BAUM

Der VSK Germania Niederfeld bietet Fußball, Handball, Volleyball, Frauenturnen, Kegeln und Wandern an. Seit Frühjahr 1999 besteht eine Fitness-Gymnastik-Gruppe für Frauen. Übungsleiterin ist Elke Müller, die als Ausbildung die Lizenzen für "Freizeit- und Breitensport" und "Fitness und Gesundheit" vorweisen kann. Die regelmäßige Teilnahme an Weiterbildungsangeboten des Sportbundes Pfalz sorgt dafür, dass Elke Müller immer aktuell informiert ist und immer wieder neue Impulse in ihre Übungsstunden einfließen lassen kann, da gesundheitliche und präventive Maßnahmen in den Übungsstunden im Vordergrund stehen. Zum Aufwärmen stehen "Laufen auf der Stelle mit Arme lockern" auf dem Programm. Danach gibt es Übungen für den ganzen Körper. Dazu gehören das Kräftigen der Arme gepaart mit abwechselnden Schrittkombinationen. Damit wird die Koordination abgeschult, eine gerade im Alter wichtige Übung. Nach einem kurzen Ausdau-

erteil werden Gleichgewichtsübungen eingebaut, bevor es dann auf die Matte zum Kräftigen von Beine, Bauch und Rücken geht. Am Ende der Übungsstunde werden die beanspruchten Muskelgruppen noch gedehnt, damit kein Muskelkater entsteht. Die Gymnastikgruppe besteht zurzeit aus zehn Frauen, die mit viel Spaß und Engagement dabei sind. Es können sich neue Mitglieder melden.

Die Gymnastik-Stunde ist zwar für Frauen ab 60 Jahren gedacht, aber auch jüngere Frauen werden gern integriert. "Zum Probetraining kann man jederzeit vorbeikommen. Ein großes Handtuch, feste Turnschuhe und gute Laune sollten mitgebracht werden", informiert Übungsleiterin Elke Müller. Die Gruppe trifft sich montags von 18 bis 19 Uhr in der Turnhalle der Niederfeldschule. Eingang vom Parkplatz Niederfeldstraße 1. Informationen: Elke Müller, Telefon (0621) 559407. Internet: www.vsk-germania-niederfeld.de. (heb)