

## **Mittwochsgruppe „Ü-60er“**

*Es war der Sommer 2007, als ein Mitglied des TV-Hasslochs auf die Idee kam, eine Gymnastikgruppe für Interessenten über 60-jährige zu gründen.*

*Gesagt, getan, es gab auch schon im Vorfeld eine Trainerin, die man nun näher ins Auge fasste. Nach kurzem hin und her hat besagte Person sofort zugesagt und es stellte sich heraus, dass unsere Frau Petra Kraus ein Volltreffer wurde.*

*Seitdem trifft sich die gemischte Gruppe regelmäßig jeden Mittwoch von 16:15 Uhr bis 17:15 Uhr.*

*Alle Teilnehmer freuen sich ausnahmslos, um den Anweisungen von Petra zu folgen, denn sie stellt immer wieder wöchentlich ein Programm zusammen, bei dem es niemanden langweilig oder zu schwierig wird. Auf alle Personen nimmt unsere Petra Rücksicht, denn unsere Älteste („Gisela Breul“ - fit wie ein Turnschuh) ist inzwischen ja schon 80 Jahre alt.*

*Nach jeder Stunde sind alle Anwesenden der Meinung, dass das Zusammentreffen zum einen jedem gut getan hat (die Gruppe ist ein lustiger Trupp) und die Gymnastik wieder mal sooooo gut war (für unsere inzwischen alternden Knochen).*

*Petra trägt viel dazu bei, dass unser Körper fit bleibt. Mit Rückengymnastik bis hin zur Muskulaturstärkung, oder Beweglichkeit unseres Körpers aller Art, es gibt nichts, was sie uns mit ihrer liebevollen Art näher bringt. Wenn es das Wetter erlaubt, so gibt sie uns auch Trainingsstunden in Nordic-Walking. Das macht besonders Spass, da wir dann ja alle sehr viel erzählen können beim Laufen.*

*Für alle sei gesagt, es ist jedes Mal ein „Highlight“ wenn die Stunde zu Ende ist, auch wenn man manchmal kneifen möchte, weil es zu Hause auf der Couch ja so kuschelig wäre. Aber wenn der innere Schweinhund überwunden ist, man seine Gymnastikrolle gepackt hat, die ersten freundlichen und lustigen Mitstreiter sieht, spätestens dann weiß man, dass man etwas Gutes für Körper und Geist getan hat.*

*Wollen wir hoffen, dass wir noch lange mit allen und unserer Trainerin Petra zusammen sein können um fit zu bleiben.*

*Januar 2010*

*Protokoller – Mitglied des TV-Hassloch Notburga Schüssler*