



Damen-Gymnastik

Es war wieder ein Jahr voller Erlebnisse und schöner Momente in der Senioren-Damen-Gymnastik. Jeden Freitag um 19:30 Uhr treffen wir uns in der Turnhalle Diepersdorf zu unserem gemeinsamen Training mit Musik und viel Bewegung.

Durch verschiedene Übungen zur Aktivierung der Muskeln und Mobilisierung der Gelenke ist bei uns für jeden etwas dabei! Ende Juli trafen wir uns kurz vor den Ferien zu einem schönen Abendessen vor der Sommerpause im Sportheim Leinburg. Natürlich steht auch ein gemeinsames Weihnachtessen wie jedes Jahr auf dem Plan. Jutta Helmreich ist uns eine große Hilfe bei der Organisation von gemeinsamen Ausflügen und übernimmt in diesem Jahr die Organisation der Fahrt zur Kuchlbauers Traumweihnacht in Abensberg, die wir gemeinsam besuchen.

Bei uns stehen der Sport und die Bewegung im Vordergrund. Aber am wichtigsten ist uns dabei die Kameradschaft. Unser Motto lautet: „Wer rastet, der rostet!“ Wir freuen uns jederzeit über Zuwachs für unsere Truppe. Wir wünschen euch allen eine schöne und besinnliche Weihnachtszeit! Herzliche Grüße,
Gerda und Stellvertretung Gerlinde.

