

Abteilung Damengymnastik – wir stellen uns vor

Jeden Dienstag - mit Ausnahme der Sommerferien - in der Zeit von 20:00 bis 21:00 Uhr - treffen sich die Frauen unserer Gymnastikgruppe in der Turnhalle der Gesamtschule Hungen, um gemeinsam zu üben, etwas für die eigene Gesundheit zu tun. Selbstverständlich wird neben dem Sport auch viel gelacht. Die Turnstunde endet immer mit einem fröhlichen Witz und daher gut gelaunt, wird selbstverständlich noch in unser Stammlokal eingekehrt.

Seit vielen Jahren ist unsere Abteilung in 2 Gruppen aufgeteilt. So können die Frauen je nach Alter oder körperlicher Verfassung die für sie richtige Gruppe wählen. Keine Frau wird bei uns auf ihren geliebten Sport aus evtl. Gesundheitsgründen verzichten müssen.

Alle Übungsleiterinnen sind sehr gut ausgebildet, nehmen regelmäßig an Weiterbildungen teil und legen daher auch großen Wert auf entsprechenden Schwerpunkte der jeweiligen Sportstunde (Rücken - Beine - Po - Bauch etc.) und achten sehr genau auf die exakte Ausführung der Übungen. Handgeräte sowie Stepper werden ebenfalls eingesetzt. Dies Alles schlägt sich auch in der gut besuchten Turnstunde beider Gruppen nieder.

Natürlich gibt es auch ein gemeinsames Miteinander außerhalb der Turnstunde. Hier legt Abteilungsleiterin Christel Jung die Veranstaltungen so, dass auch ältere inzwischen passive Mitgliederinnen dabei sein können. Neben den festen Terminen wie Neujahrsempfang mit einem wunderbaren Bufett und mit dem obligatorischen Knall des Tütenfestgesangs wird das neue Sportjahr begrüßt. Besuch der Weiberfastnacht des HCV ist ein Muss und natürlich Radfahren während der Sommerferien oder mit dem Auto nahe Ziele wie Gail'scher Garten, Energiemuseum usw. ansteuern. Am jeweils letzten Dienstag der Sommerferien wird schon seit vielen Jahren zu den Segelfreunden nach Trais-Horloff zu einem gemütlichen Miteinander geradelt. Das Jahr endet wie es begonnen hat, nämlich mit einer Veranstaltung. Diesmal war es eine Nachtwächterwanderung durch Butzbach mit anschl. fröhlichen Jahresausklang.

	Trainingszeiten	Trainingsort	Ansprechpartner	Kontakt
Damengymnastik	Di. 20:00 – 21:00 Uhr	Sporthalle GesaHU	Christel Jung	06402/2333
Funktionsgymnastik	Di. 20:00 – 21:00 Uhr	Gymnastikraum der GesaHu	Christel Jung	06402/2333