

Rückengymnastikgruppen freuen sich über neue Gymnastikbänder



Eine Wirbelsäulengymnastikgruppe mit Sponsor Marcus Sinnerbrink (1. von links) und Übungsleiterin Paula Wappelhorst (4. von links).

Die Wirbelsäulengymnastikgruppen der Turn- und Breitensportabteilung des SC Germania Stromberg freuen sich über eine Spende von 25 neuen „Poster Elastibändern“, deren Anschaffung von der Allianz Generalvertretung Marcus Sinnerbrink in Wiedenbrück übernommen wurde.

Bei den Übungen der Gymnastikgruppen, die sich einmal in der Woche treffen, steht das Haltungs- und Bewegungstraining im Mittelpunkt der Aktivitäten. Auch Ausdauer, allgemeine Kräftigung, Dehn-, Koordinations- und Entspannungsfähigkeiten werden regelmäßig trainiert. Schon seit über 20 Jahren ist Paula Wappelhorst als lizenzierte Übungsleiterin und professionelle Grup-

penleiterin (Übungsleiter B, Sport und Prävention Haltung und Bewegung, Sport mit Älteren) dabei für den SC Germania aktiv. Zusätzlich leitet Mathilde Falkenhagen eine Wirbelsäulengruppe. Neueinsteiger sind in der Turnhalle der Stromberger Grundschule jederzeit gern gesehen.

Die Trainingszeiten im Überblick: Wirbelsäulengymnastik, montags 17.45 bis 18.30 Uhr oder von 18.45 bis 20 Uhr und Gesundheitssport für Ältere von 14.30 bis 15.30 Uhr bei Paula Wappelhorst (02529/1378) oder Wirbelsäulengymnastik am Mittwochvormittag von 9.45 bis 10.45 Uhr bei Mathilde Falkenhagen (02529/370).