

Hallensport für Späteinsteiger

Seit vielen Jahren habe ich im Frühjahr und Herbst an einem Kurs für Rückengymnastik teilgenommen.

Im letzten Jahr sprach mich meine Tochter darauf an, ob ich nicht Lust hätte, meine Gymnastik im Ski-Club Wesel fortzuführen. Es gibt u.a. hier ein Angebot 1 x pro Woche für Wirbelsäulenschongymnastik. Kurz entschlossen wagte ich den neuen Weg mit 75 Jahren und meldete mich im Ski-Club Wesel an.

Jeden Montag genieße ich ein abwechslungsreiches Training mit unterschiedlichen Übungsleitern. Jeder gestaltet den Abend anders, und ich bin von der Vielfalt der Übungen begeistert.

Von der Gruppe, die sich aus Frauen und Männern jeder Altersklasse zusammensetzt, bin ich von Anfang an toll aufgenommen worden. Meine Teilnahme beschränkt sich mittlerweile nicht nur auf die Halle, sondern auch in der freien Natur bei den interessanten Radtouren oder mit der NW-Gruppe im April nach Bad Lippspringe.

Ich bin begeistert dabei und habe meinen Schritt bis heute nicht bereut.

Lilo Volkmann