

# Gymnastik für jedes Alter

Heute möchten wir uns als Sektion des Sportvereins Schönefeld Freizeit e.V vorstellen.

Seit vielen Jahren treffen wir uns Mittwochabend in der Sporthalle an der Schule am Airport. Pünktlich um 19:30 Uhr fangen wir gut gelaunt mit einem kräftigen „Sport frei“ an. Nach einem kurzen Warmlaufen werden dann die Stepper, Hanteln, Bänder, Reifen und Bälle bereitgestellt und es kann bei poppiger Musik losgehen. Bei abwechslungsreichen Rhythmen wird nun jeder Muskel im ganzen Körper beansprucht. Es wechseln sich flotte Übungen mit auch ruhigeren Passagen ab. Zwischen dem Steppen werden dann unsere kleinen Hilfsmittel genutzt, auf der Matte wird die Muskulatur so richtig gedehnt und gestreckt und wir kommen ordentlich ins Schwitzen. Nach einer Stunde merkt jeder, dass er was für sich und seine Gesundheit getan hat. Nach dem Duschen gibt's noch ein Schwätzchen hier oder dort und alle freuen sich auf den nächsten Mittwoch.

Na, Neugier ein wenig geweckt? Wer möchte, kann zu einer Probestunde kommen und einfach mitmachen. Wenn du nachlesen möchtest, kannst du es auch auf unserer Internetseite unter [www.sv-schoenefeld-freizeitsport.de](http://www.sv-schoenefeld-freizeitsport.de) tun. Live sind wir am 1. Mai um 12.30 Uhr auf dem Sportplatz in Schönefeld und geben einen kleinen Einblick unserer Übungen.

Übrigens, das Alter unserer Sportler liegt zwischen 21 und 82 Jahren. Nur Mut, komm vorbei, denn wir haben alle irgendwann mal angefangen.

Karin Löffler

