

DAMEN +

Eine sportliche Damen+ Gruppe sind wir. Wir turnen jeden Donnerstag und lassen uns inspirieren von der Musik und der Bewegung. Das Bodyforming darf nicht fehlen. Sei es mit Pilates oder kräftigen der Muskulatur gruppe. Ein abwechslungsreiches Programm darf ich jeden Donnerstag den Damen+ bieten. Einmal im Monat arbeiten die Damen+ auch im Wasser mit Christine; das Aquafit ist sehr beliebt und gibt ihnen Schwung in den Alltag. Was jetzt ein bisschen zu kurz kam, war das Badminton, dort gab es manchmal laute Worte oder der Kampfgeist ist ausgebrochen. Ist also nicht nur ein „Federbällele“, sie nehmen diese Sportart sehr ernst. Der neue Quartalsplan steht, ist wieder abwechslungsreich und ich freue mich auf die Donnerstage im 2018. Es gibt mir immer wieder sehr viel Freude mit den Damen+ zu arbeiten und sie zu trainieren, denn die Dankbarkeit die herüber kommt, kommt von Herzen. Diese Wertschätzung schätze ich sehr.

Merciiii Damen+ Ihr seid toll.

Wünsche Allen frohe Festtage und alles Liebe vor allem gute Gesundheit im neuen Jahr.

Eure Daniela