

# Dienstagsfrauengruppe hatte 30-jähriges Jubiläum



Vor 30 Jahren, am 17.01.1984 ist sie gegründet worden, die Dienstagsfrauengruppe der Sportfreunde Vollmerhausen. Damals platzten die Frauengruppen der Sportfreunde aus allen Nähten. Der damalige Vorstand fand am Dienstag eine freie Zeit in der Halle am Schulberg und rief unter Leitung von Marianne Sattler, damals Übungsleiterin auch anderer Frauengruppen, eine neue Gruppe ins Leben, Anfangs genannt „Frauen3“.

Neue Teilnehmerinnen fanden sich schnell, unter Anderen Ursula Stöcker, Margot Schartmann und Bärbel Laegner, die auch heute noch in der Gruppe Sport treiben. In den 30 Jahren seit der Gründung haben die drei viele Sportlerinnen

in die Gruppe kommen und gehen gesehen, auch die Übungsleiterin haben mehrfach gewechselt. Auch der Sport hat sich ein wenig gewandelt aber er macht den drei Gründungsmitgliedern immer noch viel Spaß. Die Gruppe ist immer noch ein fester Bestandteil im Sportangebot der Sportfreunde Vollmerhausen und auch nach 30 Jahren jung geblieben.

Mit 12 weiteren Frauen, unter der Leitung von Ilona Flader heißt es immer noch Dienstags von 17:00 – 18:30 Uhr in der Sporthalle, Schulbergstr., Vollmerhausen Spaß an der Bewegung zu haben. Begonnen wird immer mit kurzen Laufübungen und Gymnastik von Kopf bis Fuß. Im weiteren Verlauf kommen Sportgeräte wie Flexibar, Theraband und Balance Kissen zum Einsatz. Gezielte Rückengymnastik sowie Übungen für die Bauchmuskulatur stehen auch auf dem Programm. Entspannungstechniken aus Tai Chi und Chi Gong sowie Dehnübungen runden das Programm ab.

Neuzugänge sind immer herzlich willkommen. Wer Lust hat, einfach vorbei kommen und reinschnuppern, wir wedeln nicht direkt mit dem Eintrittsformular...

