

## Bauch, Beine, Po mittwochs von 08:30 bis 09:30 Uhr und Fit in den Tag von 09:30 bis 10:30 Uhr



Regelmäßig am Mittwochmorgen um 08:30 Uhr treffen sich zwischen 12 und 15 Frauen ab 25 Jahren in der kleinen Turnhalle im Gemeindezentrum Haupensiek.

Ab 09.30 Uhr geht es dann schwungvoll für Frauen ab 50 Jahren weiter.

Schon seit 2005 leitet **Monika Stuke-Gabriel** diese beiden Gruppen.

Nach einem Aufwärmtraining mit guter Musik hat sie immer neue Ideen, uns mit viel Schwung und Spaß fit in den Tag zu bringen.

Mal werden Übungen auf der Matte speziell für den Bauch, den Po oder die Beine

gemacht. Dann kommen auch mal Pezzibälle oder Therabänder zum Einsatz.

Auch die einfachsten Hilfsmittel wie z.B. kleine Säckchen gefüllt mit Mais oder auch kleine Eislöffel werden ins Training mit eingebaut.

Ebenso Übungen der deutschen Fußball-Nationalmannschaft hat Monika in ihrem Programm. Da bleibt auch mal ein bißchen Muskelkater nicht aus. Danach dürfen natürlich Dehn- oder auch Entspannungsübungen nicht fehlen.

Monika, die immer zwischendurch mal einen lockeren Spruch auf den Lippen hat, kann uns mit sehr viel Spaß und Elan die Übungen vermitteln.

Aber auch fachlich hat sie immer gute Anregungen zur richtigen Haltung oder Vermeidung von Rückenproblemen.

Nach ihrer Arbeit als Physiotherapeutin wird sie in ihrer Freizeit von ihrem Mann und den 2 Söhnen Niklas und Tobias auf Trab gehalten.

Monika, mach weiter so!!!!

