

Immer wieder montags – und immer wieder gern !

Als ich vor 22 Jahren nach Altendorf-Ersdorf zog, erzählte mir eine Nachbarin, dass es dort außer dem Mutter und Kind-Turnen unter anderem eine Gymnastikgruppe für Frauen gebe, damals noch unter der Federführung der Kolpingfamilie. Voller Begeisterung machten wir uns , insgesamt 4 Frauen aus den neuen Baupartner-Häusern, auf den Weg zur Turnhalle. Manche von uns sprangen im Laufe der Zeit wieder ab, viele andere kamen neu dazu, aber die Gruppe gibt es noch heute und einige sind seit den Anfängen dabei. Sogar einige „Quotenmänner“ bereicherten unser Frauen-Team eine Zeit lang.

Auch die Übungsleiterinnen wechselten: zuerst brachte uns Christiane Schmitz die ersten Aerobicsschritte bei, dann übernahm Rosi Künkler die Gruppe, anschließend wieder Christiane. Danach bekamen wir eine professionelle Gymnastiklehrerin zur Übungsleiterin, Ina Tremel, die uns klarmachte, dass wir **viel mehr** für unsere Bauchmuskeln tun müssten. Und wir quälten uns... mit Bauchübungen, Pilates, Dehnungs- und Kräftigungsübungen etc., bis wir gnadenlos fit waren. Leider verloren wir Ina nach wenigen Jahren wieder, da sie beruflich und als Oma stark gefragt war. Nachdem wir schon das Ende unserer „Turngruppe“ hatten herannahen sehen, fasste sich Petra Knauber, die lange mit uns geturnt hatte, ein Herz und machte den Übungsleiterschein. Was für ein Glück! Nun konnte es weitergehen mit unserer geliebten Montagsgruppe, von nun an unter der Bezeichnung „Mix fit“. Auch Petra schonte uns nicht: neben Aerobik mit raffiniert ausgeklügelten Schrittfolgen erfreute sie uns mit immer neuen Übungen zur Kräftigung unserer Muskulatur, mit Bällen, Hanteln, den beliebten Gymnastikbändern, von denen wir im Laufe der Jahre einige zerlegten und natürlich dem allseits beliebten „Powerhouse“, das wir nach der langen Zeit schon so verinnerlicht haben, dass wir es automatisch aktivieren. Ständige Frage von Petra bei den Pilates-Übungen: „Denkt ihr auch daran, den Bauchnabel an der Wirbelsäule festzutackern?“ Antwort: „Aber natürlich, Tag und Nacht!“

Wie man sieht, kommt auch die soziale Komponente, sprich das Quatschen und Lachen, in unserer Gruppe nicht zu kurz. Ganz zu schweigen von den regelmäßigen Besuchen in der „Post“ und den stimmungsvollen Weihnachtsfeiern, die wir gemeinsam erlebt haben.

Abschließend kann ich nur sagen: Vielen Dank an den TV Altendorf für die schönen Jahre mit Sport, Spaß und Entspannung !

Brigitte Mayer, Oktober 2012

