

# Gymnastik/Aerobic - Damen

**„Seit 30 Joahr zesuumen fligg - Gesundheit ass nit nummen Glick“**

(G. Werwie)

Gesundheit durch Sport und Lebensfreude, durch Unternehmungsggeist und Kameradschaft !

Die einzige reine Damen-Abteilung des SV Kordel („unsere pflegeleichteste Abteilung“) besteht seit Eröffnung der Turnhalle Kordel im Jahre 1974. Die meisten der heute knapp 20 Mitglieder sind seit damals dabei und erfreuen sich durchweg guter Gesundheit - siehe obiges Motto.

Seit 1990 ist Waltraud Retiene von Post-Sport-Telekom Trier Übungsleiterin. Durch Fortbildungs-Lehrgänge hält sie sich ständig auf dem neuesten Stand. Aerobic, Funktionsgymnastik und Pilates-Übungen zu motivierender Musik sorgen für Fitness und Beweglichkeit. Diverse neue Sportgeräte werden genutzt zum gezielten Aufbau der Muskulatur und zur Stärkung der inneren Organe. Wiederkehrende Schrittfolgen im schnellen Rhythmus schulen die Koordination, stärken den Herzmuskel und sind dazu noch ein prima „Gehirnjogging“. Da bekanntermaßen viel Bewegung auch einen positiven Einfluss auf das Immunsystem hat, so schließt sich der Kreis wieder bei „Gesundheit ass ewen nit nummen Glick“!

P.S. Neue Mitturnerinnen sind jederzeit willkommen !



von links nach rechts: Elke Meyer, Martha Jubelius, Julia Schmidt, Marlene Grün, Erika Becker, Regina Kersch, Christa Werwie, Renate Fritsch, Annemie Viola, Elisabeth Wagener, Anita Boresch

es fehlen: Eugenia Frigerio, Ilse Leitzgen, Ruth Parth, Marika Rödler, Rosi Spang, Helga Werwie und Übungsleiterin Waltraud Retienne