

Platz Paula

Neudorf, 24.04.2026

Mein Bericht für 2025 - 2026

Regelmäßig am Montag, außer Ferienzeit.

Um 20.00 Uhr versuchen wir etwas für unsere Fitness zu tun.

Kein Gelenk und kein Wirbel wird verschont, - ganz besonders unsere Bauchmuskeln werden aktiviert.

Damit die ganze Sache etwas abwechselt, nehmen wir das Theraband und die Frisbischeiben zu Hilfe.

Manchmal versuchen wir auch gegenseitig unsere Schultern und unseren Rücken, zu massieren. So sind ruck zuck 60 Minuten rum.

Jede Dame sagt dann, bin ich froh, daß ich mich aufgemacht habe, und so spät noch zur Gymnastik gegangen bin.

Leider nagt auch an unserer Truppe der Zahn der Zeit.

So sind jedes Jahr ein paar Damen alters- und krankheitsbedingt nicht mehr in der Lage, bei uns mitzumachen.

Ich habe mal den Belegplan der Turnhalle angeschaut. Es wäre am Dienstagabend von 19 – 20Uhr vielleicht frei. Dann ist es nicht ganz so spät. Im Winter ist es halt für uns älteres Semester nicht so schön, um 20Uhr nochmal außer Haus zu gehen.

Platz Paula