

Wir freuen uns euch **Antje Wurzel** näher vorstellen zu dürfen!

Antje ist unsere neue Übungsleiterin für die Dienstagsstunde Funktionsgymnastik (die bisher Andrea Reichenbach leitete). Am 13. September um 19:15 „tritt“ Antje ihren neuen Job in der TGS Halle an. Sie hat die C-Lizenz in diesem Jahr mit Bravour bestanden! Endlich kann und darf sie ihr Können umsetzen. Für nächstes Jahr ist die B-Lizenz Fachbereich Prävention geplant.

•**FUNKTIONELLE Gymnastik (GESUNDHEITSSPORT)**, mit diesem Titel steht die Übungsstunde im Plan der TGS. Antjes Schwerpunkt liegt auf Funktionell; dieser Begriff umfasst den ganzen Gesundheitssport.

•Dehnen, mobilisieren, kräftigen und entspannen ist Bestandteil jeder Trainingsstunde. Es wird abwechslungsreich mit Kleingeräten gearbeitet und auch die Faszien und Problembereiche werden einbezogen.

•Der Plan ist, einmal im Monat reines Grundlagenausdauertraining (im Sommer auch outdoor) zu machen z.B. mit Aerobic oder AROHA, Zirkeltraining oder Aroha\*.

•**Neue Trends** will Antje aufgreifen, sich fortbilden und anschließend umsetzen.

•Ebenso soll das Interesse für Kurse wie zum Beispiel Yoga und Qigong, Aroha\* und Kaha\* geweckt werden.

•

•Antje ist schon lange mit dem Sport verbunden. Im Landessportbund Hessen arbeitet sie als Personalreferentin; in der TGS stellt sie uns ihr Wissen im Geschäftsführenden Vorstand zur Verfügung. Für die Abteilung Gymnastik hat sie immer ein offenes Ohr. Engagiert und fachlich kompetent in allen Belangen!

•

•Wir freuen uns sehr, dass Sie in unserem Team ist und sind gespannt auf ihre Sportstunden der Funktionellen Gymnastik!

•

•Mit sportlichem Gruß

•Cäcilia Schütter Annegret Burkard

•

