

Gedicht auf 25 Jahre Frauen Fitness am Vormittag

25 Jahre Frauen-Fitness am Donnerstag sind es wert,
dass man unsere Turngruppe ganz besonders ehrt.

Im Herbst 1996 war es beim TVM soweit,
Sabine stand für das Frauen Fitness-Training bereit,
startete erst im TV-Heim mit einer kleinen Truppe,
dann in der Birkenhainer Halle mit einer großen Gruppe.

Abwechslungsreich ist das sportliche Programm,
angepasst an das, was jede von uns so kann.

Für Beweglichkeit, Ausdauer und Kondition,
werden die Übungen ausgeführt in jeder Position,
auch Geräte werden genutzt in vielfältiger Art,
stets mit aktuellen sportlichen Erkenntnissen gepaart,
Übungen mit Schwimnudeln oder Theraband gibt es ganz tolle,
nutzen auch Swingstick , Balancekissen oder Pilatesrolle
bunte Tücher, Pezi-, Tennis-, Igel- oder Redondobälle,
geturnt wird quer durch die Halle oder an der Stelle,
ob auf der Wiese oder in der Halle, das ist einerlei,
haben Spaß und Freude auch wenn „Quäl-Übungen“ dabei.

Stretch- bzw. Dehnübungen am Ende der Stunde sind richtig,
aber auch die Entspannungsgeschichte ist uns sehr wichtig.

Beim „Der Verein stellt sich vor“ machten wir schon mit,
und hatten sogar beim Pfarrfasching einen Auftritt.

Auch unsere Freizeitaktivitäten finden wir stark,
Gartenschaubesuch mit Picknick im Generationenpark,
beim Abschluss- oder Weihnachtsfrühstück wird jeder satt,
schön war unser Weihnachtsmarktbesuch in Michelstadt.

Wer Lust hat mitzumachen braucht sich nicht zu scheuen,
da wir uns immer über sportwillige Verstärkung freuen.

Sabine zu diesem Jubiläum unser aller Dank gebührt,
hat uns immer toll durch jede Stunde geführt.