

Flugstunde in Hevens Trainierbar

Eine ungewöhnliche Flugstunde absolvierte Susanne Fuchs von der DJK Blau Weiß Annen mit sechs Frauen aus dem Ehrenamt. Eine neue Sportart ausprobieren und gleichzeitig Dank für tolles Engagement aussprechen, war das Ziel des Ausflugs der Annenerinnen nach Heven.

In Hevens „Trainierbar“, der Neugründerin Andrea Lau, befinden sich seit Neuestem diese unscheinbaren „Fluggeräte“ namens „Flying Pilates“. In elastischen Tüchern, die von der Decke hängen, werden bekannte Übungen aus der Sportart Pilates ausgeführt. „Durch die Bewegung der Tücher muss der Körper ständig ausbalancieren und kommt noch intensiver in Einklang“, so die bekannte Wittener Fitnesstrainerin des modernen Funktionsstudios.

Für die DJK Engagierten war es eine neue und absolut berauschende Erfahrung. „Die Sportart ist wunderbar kurzweilig. Das Schaukeln und über Kopf hängen macht einfach gute Laune und ist trotzdem sehr anstrengend und auspowernd“, so die erfahrene Sporttrainerin Susanne Fuchs. Ich habe das Angebot genutzt, um unseren Ehrenamtlichen zu danken, erzählt Fuchs und freut sich über das neue engagierte Projekt „Stützpunktarbeit für Flüchtlinge“, die genauso von neuen Ideen profitieren wie ihre DJK Mitgliedschaft. Was liegt da näher, als mal eine andere Sportart auszuprobieren, um ihre Arbeit mit neuem Elan anzugehen. Die Überraschung ist ihr gelungen. Alle Teilnehmerinnen waren positiv überrascht und beeindruckt von der neuartigen Sportart.

Wer Interesse an Flying Pilates hat, meldet sich in der Trainierbar 01704667134 und bei Interesse an der DJK Arbeit bei Susanne Fuchs 01739964141. vorstand@djkanen.de