

## Die Damengymnastikgruppe im TSV

Beigesteuert von Christa Lungert  
Letzte Aktualisierung Thursday, 18. January 2007

Am 10. März 1975 startete die erste Damen-Gymnastikstunde des TSV Langenfeld im Saal von Gasthaus Heilingermeyer unter der Leitung der Kreisfrauenwartin des BLSV, Frau Gisela Bächner. Ein Jahr später, am 1. September 1976 übernahm Christa Lungert das Training von Frau Bächner und leitet seitdem die Gymnastikstunden.

Die Gymnastikgruppe - immer aktiv: Bänderschwingend beim Festumzug in Baudenbach.

Â

â€! für das â€žleibliche Wohl" sorgend bei vielen Veranstaltungen im Ort.

Â

Im Jahr 2000 feierte die Gymnastikgruppe ihr 25jähriges Bestehen im Sportheim des TSV.

â€žDer harte Kernâ€œ â€! acht aktive Damen sind bereits seit der Gründung dabei.

Seit 1989 finden die Gymnastikstunden jeden Dienstag von 20:00 bis 21:00 Uhr im Rathaussaal statt. Auf dem Programm stehen Übungen zum Aufwärmen, Wirbelsäulengymnastik, Konditions- und Dehnübungen - also Ausgleichsgymnastik für "Jedefrau".

Bei schönem Wetter geht's am Dienstag zum Fahrradfahren. Alljährlich starten die Gymnastikdamen zu einem 3-Tages-Ausflug.

Wir walken jeden Freitag ca. eine Stunde. Treffpunkt: 19:00 Uhr am Radlertreff! Einstieg jederzeit möglich!