



Name: Antje Becker
Aktive Zeit: Seit 2008
Sparte: Turnen
Gruppenleitung Damen fit ab 60

Wir trainieren am Donnerstag von 15:30-17:00 Uhr.

Die teilnehmenden Damen sind im Alter von Ende 60 bis Anfang 80 Jahre.

Neben Herz-Kreislauf-Training bewegen wir immer alle Gelenke und Muskelgruppen mit unterschiedlichen Geräten.

Wir turnen im Stehen und auch immer auf der Matte.

Als Krankenschwester ist mein Steckenpferd das Gleichgewichtstraining als Sturzprophylaxe.

Als Abschluss biete ich immer eine Entspannung in unterschiedlicher Form an.

Ich lache sehr gerne. So haben wir nicht nur beim Sport Spaß, sondern auch bei unseren Ausflügen in kultureller und kulinarischer Form, die ich zweimal im Jahr organisiere.

Eure Antje Becker

