



Name:
Angelika Gratza-Wiechmann

Aktive Zeit: Seit 1988

Sparte: Turnen

Gruppeleitung FASZIO®-Fitness

Ich heiße Angelika Gratza-Wiechmann und bin seit 1988 als Übungsleiterin beim SF Aligse e.V., Abteilung Turnen, tätig. Meine oberste Prämisse war und ist, immer auf dem neuesten Stand zu sein. Deshalb habe ich regelmäßig an Fortbildungen teilgenommen und Zusatzqualifikationen erworben, wie Nordic Walking, Aroha und neu seit Einstieg in meinen Ruhestand FASZIO®-Fitness. s. Homepage Eine relativ neue Fitness Bewegung, die wissenschaftlich begleitet wird, und die neuen Kenntnisse sofort in das Konzept einarbeitet. Aktuelle Musiktitel begleiten meine bewegten Sport-stunden, natürlich abgestimmt auf die 'faszionierenden' Bewegungen. Eine große Motivation sind auch unsere besonderen Handgeräte, wie Mikrofaser-tücher, zersägte Poolnudeln, Waschhandschuhe oder Luftballons und unsere FASZIO®-Bälle. Angelika Gratza-Wiechmann

Meine Gruppe - FASZIO®-Fitness, Mi 19.15 Uhr - 20.15 Uhr -

Zurzeit habe ich 23 Teilnehmerinnen auf meiner Liste, ungefähr die Hälfte davon kommt jede Woche, sodass noch Plätze frei sind in der Halle. Die Altersstruktur liegt zwischen 40 und 70. Die Coronazeit ist auch an uns nicht spurlos vorübergegangen. Ich habe zwar in der Zeit jede Woche diverse Videos geliefert, konnte aber nicht alle damit beglücken. Meine Sportmädels, wie ich sie immer liebevoll nenne, sind natürlich sehr flexibel, was die Bewegungsvielfalt und die Bewegungsmöglichkeiten anbelangt. Lachen, Spaß, Schweiß und Staunen, was alles geht, aber auch Stille/Entspannung gibt es in unseren Sportstunden. Die Gruppe ist immer offen für neue Teilnehmerinnen und freut sich, wenn Bewegungs- begeisterte dazukommen. Wir schätzen unsere langjährige sportliche und soziale Verbundenheit, akzeptieren aber auch Teilnehmerinnen, die nur an der Sportstunde teilnehmen möchten. Da wir barfuß arbeiten, können die, die von uns und dem Konzept 'faszioniert' sind, einfach vorbeikommen und mitmachen.