

Frauentag beim Reha-Sport-Bildung e.V. im JU 2 – Fitness-treff Jena

Am Samstag, 06. März 2010, aber anlässlich des Int. Frauentag am 08. März, haben wir unsere Reha-Sportlerinnen mit einem Frauen-Wohlfühl-Tag überrascht.

Empfangen wurden alle Frauen mit einem Leckeren Begrüßungspaket: Apfel, Riegel, Verwöhn-Shake und Tagesprogramm.



Über mehrere Stunden boten wir dann bei viel Spaß und guter Laune viele verschiedene Gruppentrainingsprogramme zum Schnup-

pern und aktivem Mitmachen an:

Klappsches Kriechen, Pilates, Wirbelsäulengymnastik, Progressive Muskelrelaxation, Entspannung und Ganzkörpertraining mit verschiedenen Gymnastikgeräten, z.B. mit dem Theraband oder Redondoball kamen bei allen Frauen sehr gut an.



Die Vereinssportlerinnen konnten sich anschließend beim gemütlichen Kaffeetrinken, bei einer entspannenden Massage oder beim Wohlfühlen und Entspannen.

Obst-Aufguss in der Sauna vom Alltag erholen, mit Gleichgesinnten schwatzen und sich rundum Wohlfühlen und Entspannen.



Dieser Tag hat allen Beteiligten, Sportlerinnen und Übungsleitern so viel Freude gemacht, dass wir uns dazu entschlossen haben, nun jedes Jahr zum Frauentag einen solchen Frauen-Wohlfühl-Sport-Tag durchzuführen.