

## Warum ich Hausfrauensport brauche?!

Nicht unbedingt sportliche Ambitionen waren vor vielen Jahren der Ausgangspunkt, mich als Zugezogene aus der Großstadt aufzumachen, um das erste Mal am Hausfrauensport des DJK-Verbandes Friesenhagen teilzunehmen. Ich wollte einfach das Dorfleben besser kennenlernen, Friesenhagenerinnen treffen, Worte wechseln ...Trotz meiner langen Sportabstinenz und so mancher Negativvorhersagen, dass ich als Neue wahrscheinlich nicht heimisch werden könnte in so einer „alteingesessenen Gruppe, wagte ich den Schritt. Wie gut!!! Bis heute bin ich sehr gerne am Dienstagvormittag dabei. Wir sind eine fröhliche bewegte Truppe und schon gar nicht „alt-ein-gesessen“! Sitzen ist nicht bei uns, höchstens mal auf dem Gymnastikball, um das Gleichgewicht zu schulen und das Becken zu betätigen. Wer zu uns kommt bewegt sich 60 Minuten am Stück. Margitta kennt unglaublich viele Muskelgruppen, die alle eine Übung wert sind und die unbedingt in dieser Stunde angespannt und entspannt werden wollen. Die meisten der Übungen können wir auch zu Hause ohne Equipment trainieren. Bei uns geht es nicht unbedingt um Highspeed Trainingseinheiten. Es ist ein achtsames Üben, ein Konzentrieren auf die eigene Beweglichkeit. Dadurch wird nicht nur der Herzmuskel aktiviert sondern viele andere Muskelgruppen sind beteiligt. Wer viele Muskeln bewegt sorgt für Sauerstoffnachschub in unserem Körper. Die Mitochondrien, die Kraftwerke jeder Zelle, werden angeregt Energie zu produzieren für Kopf, Herz und Hirn. Auch das gute Miteinander, der Austausch in der Umkleidekabine, die Zwischendurchwitze, und unsere unterschiedlichen Persönlichkeiten bringen Anspannung und Entspannung und damit neue Energie. Also ein herzliches Willkommen, nicht nur für Hausfrauen sondern für jede Frau, die sich dienstags von 9:00 Uhr bis 10:00 Uhr eine sportliche Auszeit gönnen möchte.

**Text:** Damaris Molnar, die dankbar für die Dienstagsgruppe ist!