



Die vielleicht dem ursprünglichen Gründungsverein der Spvgg Möckmühl am nächsten liegende Abteilung ist die GYMNAS-TIK. Dabei handelt es sich um vier selbständig verwaltete und voneinander unabhängige Gruppen für Frauen und Männer. Und doch vereint alle derselbe Grund und das gleiche Ziel ihres wöchentlichen Treffens:

In der Gemeinschaft die eigene Gesundheit und Fitness sowie die Geselligkeit pflegen.

Das bereitet wirklich Freude, wie die Tatsache beweist, dass viele Mitglieder seit Beginn an schon über 40 Jahre bis heute aktiv in ihren Gruppen am wöchentlichen Sport teilnehmen. Alle Übungen erfolgen unter fachlicher Anleitung einer ausgebildeten Übungsleiterin bzw. eines Übungsleiters.

Sportliche Schwerpunkte und Inhalte sind:

- Kräftigungsübungen für Bauch, Beine, Po
- Faszientraining
- Wirbelsäulengymnastik
- Dehnübungen
- Ballspiele
- ...und vieles mehr

Außerhalb der Sportzeiten wird die Geselligkeit z.B. bei Ausflügen, Weihnachtsfeiern oder einfach nur gemütlichem Zusammensein nach dem Sport gepflegt.

Daten und Infos zu den 4 Gruppen:

DAMENGYMNASTIK

„Montagsgruppe“:

alte Turnhalle im Lehle

montags von 20.00 Uhr- 21.00 Uhr

Kontaktperson: Gabi Geißler

Übungsleiterin: Elisabeth Sawatzki

Gründungsjahr: 1973

„Mittwochsguppe“:

alte Turnhalle im Lehle

mittwochs von 20.00 Uhr-21.00 Uhr

Kontaktperson: Karin Heinle

Übungsleiterin: Irina Schäfer

Gründungsjahr: 1975

„Donnerstagsgruppe“:

Grundschulsporthalle

donnerstags von 18.30 Uhr-20.00 Uhr

Kontaktperson: Irina Federau

Übungsleiterin: Irina Schäfer

Gründungsjahr: 1999

MÄNNERGYMNASTIKGRUPPE:

alte Turnhalle im Lehle

montags von 20.00 Uhr – 21.45 Uhr

Kontaktperson: Hermann Pfeiffer

Übungsleiter: Helmut Braune

Gründungsjahr: 1971

Alle vier Gruppen freuen sich riesig über neue Mitglieder. Wenn Sie neugierig geworden sind und sich angesprochen fühlen, dann schauen Sie doch einfach mal in der Gruppe Ihrer Wahl zu den oben genannten Trainingszeiten vorbei. Sie sind herzlich eingeladen!

Montag-Damen:



Montag Herren:



Mittwoch Damen:



Donnerstag Damen:

