**Herz-Kreislauftraining und Pilates**

**Abschied nach 8 Jahren**

Im November 2007 starteten wir mit Aerobic 60+. Mit diesem Angebot sollte für die ältere Generation des FC ein Sportangebot am Vormittag geschaffen werden. Schnell fand sich eine Gruppe aus leistungswilligen und begeisterten Frauen zusammen, die z. T. immer noch oder wieder in dieser Gruppe aktiv sind. Über den Aerobic-Bereich hinaus, fehlten nun noch die Bereiche Muskeltraining und Beweglichkeit für diese Zielgruppe. Um auch diesen Schwerpunkten gerecht zu werden, starteten wir schon ein Jahr später mit einer zweiten Morgen-Stunde mit dem Schwerpunkt Funktionsgymnastik.

So konnten wir uns alle in den Bereichen Herz-Kreislauftraining und Kraft- und Beweglichkeitstraining fordern und austoben.

Beide Gruppen etablierten sich im Angebot des FC und wuchsen auf 18 Teilnehmerinnen an. Sie waren immer dankbar für Abwechslung und auch gerne bereit Neues mit mir auszuprobieren. So mangelte es unseren Gruppen nicht an Spaß und muskelkater-heraufbeschwörenden Übungen. Beide Gruppen lieben die Anstrengung, den Schweiß und die ständigen Herausforderungen der Sportstunden.

Obwohl ich die Gruppen immer gerne geführt habe, ist es jetzt nach 8 Jahren soweit. Ich gebe meinen Abschied bekannt.

Ich bin mit diesen beiden Gruppen im FC „groß geworden“ und trenne mich nur sehr schwer von meinen Teilnehmerinnen, denn Sie sind mir alle ans Herz gewachsen. Leider ist es mir aus persönlichen Gründen nicht mehr möglich, diese Stunden fortzuführen und gebe sie zum Jahreswechsel ab.

Mit schwerem Herzen sage ich allen meinen Teilnehmerinnen Danke für die Treue, die Sie mir all die Jahre gehalten haben. Für die vielen schönen Stunden, nicht nur in der Sporthalle sondern auch auf unseren gemeinsamen Aktionen und Ausflügen. Hier möchte ich nur an ein paar, die mir besonders im Gedächtnis geblieben sind, erinnern. Glühweinbude des FC, Saline Göttingen, Therme Altenau, Fahrradtouren, Frühstücke, Weinprobe bei Demuth, Saunabesuche bei Petra Stach oder in Osterode, Vogelführung im Leinepolder und das Gänseessen im Kühlen Grunde…und und und.

Mit vielen guten Erinnerungen an eine aufregende Zeit

Inge Mascher