



Ruder- Gesellschaft Heidelberg 1898 e.V.

Winterliche Gymnastik 2012/2013, um im Frühling 2013 wieder fit zu sein!

unter Anleitung von Dr. Angela Hack/RGH-Aktive

Als im Oktober 2012 das Laub fiel - wie in jedem Jahr - trafen sich Dienstag-Abend Ruderinnen und Ruderer zur „ Körperertüchtigung“, um fit zu bleiben bis zum Anrudern in 2013.

Unter strenger Anleitung von Angela laufen zuerst die Damen (?), danach die Herren (?) ihre Runden in der historisch wertvollen Turnhalle der Wilkenschule ... mal schnell, mal langsam, stoppend, um dann wieder sprintend den Parcours ohne Verschnaufpause zu Ende zu bringen.

Dann kommen Übungen mit dem Ziel, uns team-fähig zu machen = Mannschaftsspiele, z. B. Feder-, Tischtennis-, Soft-, Fußball und Pillepalle. Ab und zu üben wir als imaginäre Senioren- Deutsche Damen-National-Achter-Mannschaft, d.h. gemeinsam in der Halle vom Fußboden aus nach der Ansage der Steuerfrau (= Angela) „Ruder halt“ aus dem Boot zu steigen. Gute Übung!

Und zum Schluß kommt Angelas Folter: Ermattet legt man sich auf die Matte, ist mit sich zufrieden, aber: 4-Füßler Stand, linker Arm + rechter Fuß in die Waagrechte, atmen, bis 30 zählen, wechseln, Rücken in die Gerade, atmen, wechseln, atmen, auf den Rücken, Knie nach links, atmen, rechter Arm nach .. ich weiß nicht mehr wohin.....!

Ende: wir beenden diese 1½ Stunden mit Wohlgefühl, etwas für unseren Körper getan zu haben....für die RGH!!!!

Wir danken Dir, Angela, und hoffen, in 2013/2014 uns am gleichen Ort wieder zu treffen.

Bis dahin

Frohes Schaffen

die Optimisten + Unermüdlichen