



GEHÖRLOSENVEREIN
DONAUTAL-HEUBERG
TUTTLINGEN 1918 E.V.

www.gv-tuttlingen.de



Mitglied im Landesverband der Gehörlosen Baden-Württemberg e.V.

Fraueninfo – Workshop zum Weltfrauentag

Passend zum Weltfrauentag am 8. März 2025 veranstaltete das Fraueninfo des Gehörlosenvereines Tuttlingen einen Workshop „Bodyworkout / Rückenfit“. Um 9:45 h trudeln sich nach und nach 16 Teilnehmerinnen im ev. Gemeindehaus ein. Sobald alle Teilnehmerinnen die Trainingsmatten auf dem Boden gelegt haben, begrüßte die Frauenleiterin Noreen Bürsner alle Anwesenden und stellte die Inhaberin des Fitness Studios Active Jumping und Fitness Silke Pfeifer vor.

Um 10 h begann dann die erste Hälfte des Workshops mit Bodyworkout. Zuerst erklärte und zeigte Silke die Teilnehmerinnen 10 verschiedene Übungen, bei den wir dann diese Übungen nach dem Aufwärmen 3x wiederholen sollten. Nach einer Stunde gab es eine halbstündige Pause, die wir uns dann mit Bananen stärken konnten. Es gab Nachfragen von den Teilnehmerinnen, die Silke, Andrea und Noreen gerne beantworteten. Nach dieser halbstündigen Pause geht es mit einer Stunde Rückenfit weiter. Es wurden 10 neue Übungen für die Stärkung der Rücken vorgestellt, die wir dann ebenfalls 3x wiederholten. Anschließend gab es ein Cool Down.

Zum Schluss bedankte sich Noreen bei Silke für die Durchführung des Workouts und überreichte ihr ein kleines Geschenktüte vom Nudelhaus. Da dieser Tag ein Weltfrauentag war, bekam jede Frau eine schöne gelbe Rose und Andrea mehrere Rosen für ihre Unterstützung.

Anschließend gingen wir im Restaurant „Alte Wache“ essen. Nachdem wir alle gesättigt sind, berichtete Simone Großer noch vom Frauenseminar in Bad Schönborn. Danach konnten wir uns plaudern und gingen anschließend nach Hause. Es war ein schöner sportlicher Tag für die Frauen. Es hat allen viel Spaß gemacht.

