



GutsMuths Info

Wir haben noch Luft!

Uff, unsere Dreifachsporthalle ist immer noch eine SPORThalle. Hier darf immer noch Volleyball gespielt, Taekwon-Do geübt und bodengeturnt werden (und zwar alles drei gleichzeitig), während 60 Berliner Hallen als Notunterkünfte für Flüchtlinge beschlagnahmt sind. Matten raus, Betten rein? – Man soll den Teufel nicht an die Wand malen, aber das kann auch dem Turn- und Freizeitzentrum immer noch passieren.

Dann also los, ab auf die Matte, solange es noch geht! Eine Möglichkeit unsere nicht beschlagnahmte schöne Halle sportiv zu nutzen ist übrigens das **Fitnessstraining**

am **Mittwoch Abend**. Ab **20:30 Uhr** haben die Fitnessbegeisterten zwei Drittel der Halle für sich... und zwei Drittel ist ziemlich groß. Mit anderen Worten: In der nicht beschlagnahmten piekfeinen Zwei-Drittel-Halle ist noch Platz genug für weitere Fitte und alle, die es werden wollen. Und das Programm? – Karten spielen, Zeitung lesen, Blumen pflücken. Nur um mal drei Übungen zu nennen. Für diese Aktivitäten braucht man flotte Beine und viel Luft, die den Sportlern der fröhlichen Mittwochabendgruppe garantiert nicht so schnell ausgeht. Und wer nur mal schnuppern will? – Ist herzlich willkommen!

*Joanna Zybon
Übungsleiterin Fitnessstraining*

