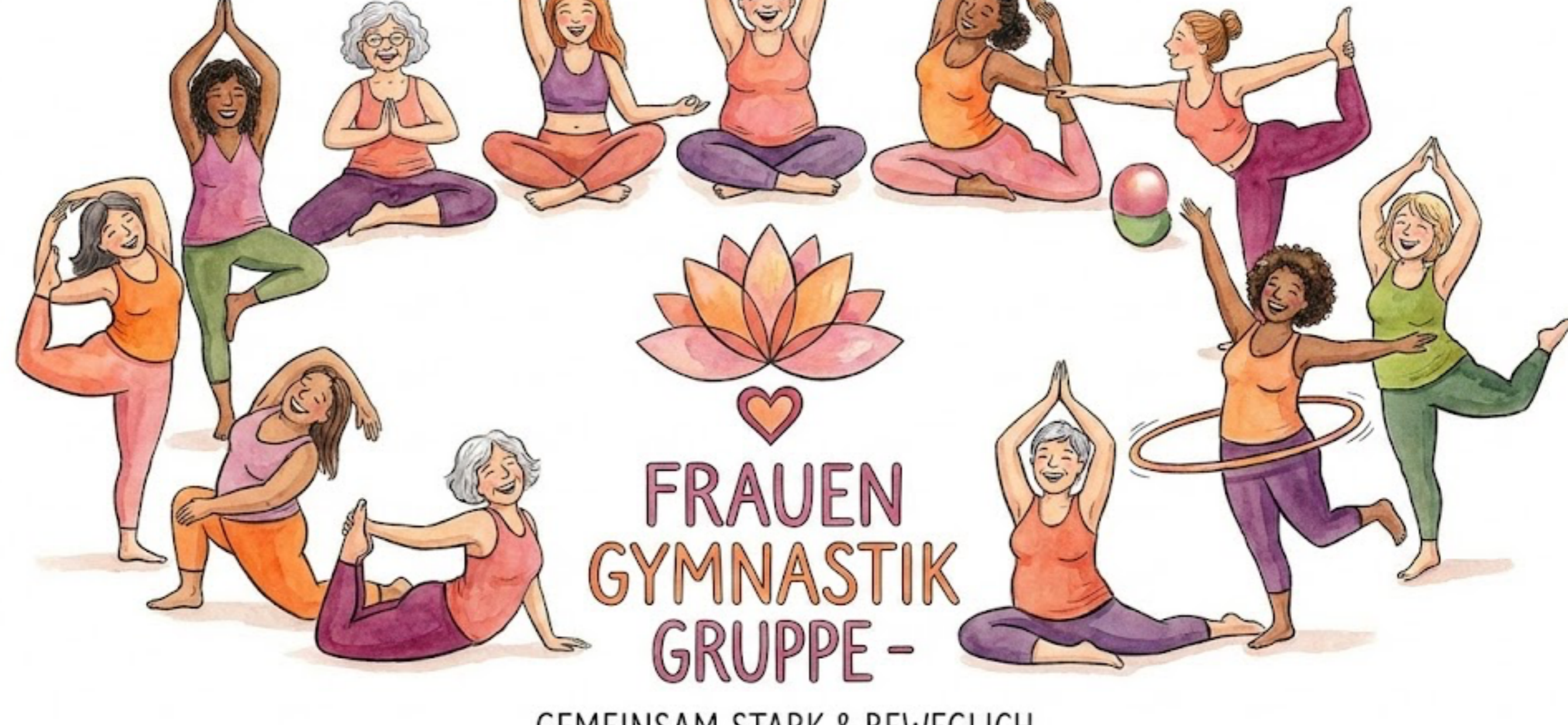




Quartiermanagement  
Herzogenried

# Frauen-Sport-Gruppe im Herzogenried



## Frauensportgruppe im Herzogenried – Bewegung, Austausch und Zeit für sich

Im KulturPoint Herzogenried, dem soziokulturellen Treffpunkt im ehemaligen Pavillon 01 am Haupteingang des Herzogenriedparks, traf sich seit Jahren jeden Mittwoch eine Frauensportgruppe – ein Angebot, das Körper und Seele gleichermaßen gut tut.

Gemeinsam bringen die Teilnehmerinnen ihren Körper in Schwung: Mit gezielten Übungen werden Rücken und Nacken gestärkt und Verspannungen gelöst. Dabei wechseln sich Gruppentrainings und kleine Zirkeltrainings ab. Zum Einsatz kommen unter anderem Gymnastikbänder, Bälle, Hanteln und Massagerollen.

Das Angebot richtet sich an Frauen aller Altersgruppen, aktuell liegt das Durchschnittsalter bei etwa 55 Jahren. In der Regel nehmen 5–7 Frauen teil – eine kleine, persönliche Runde, in der auch der Austausch untereinander nicht zu kurz kommt.

Neben der Vorbeugung von Beschwerden wie Rückenschmerzen oder Spannungskopfschmerzen geht es vor allem um eines: Zeit für sich selbst. Viele der Teilnehmerinnen haben ihr Leben lang für andere gesorgt – nun ist es an der Zeit, etwas für sich zu tun.

Der Wunsch nach einem zweiten Termin pro Woche zeigt, wie gut das Angebot angenommen wird – auch wenn dieser aus zeitlichen Gründen aktuell nicht umgesetzt werden kann.

Die Frauensportgruppe trifft sich weiterhin jeden **Mittwoch von 10:00 bis 12:00 Uhr in Räumen der GBG im Erdgeschoss des Hauses Am Brunnengarten 14.**

Eine Anmeldung ist grundsätzlich nicht erforderlich – interessierte Frauen können einfach vorbeikommen und mitmachen. Nur vor dem ersten Mal wird um Absprache mit der Kursleitung unter der Email: [zclemens@web.de](mailto:zclemens@web.de) gebeten.

*Text: Türkan Karagus*

*Bild: Ki-generiert*

## Kontakt

### Quartiermanagement Herzogenried

Am Brunnengarten 8

68169 Mannheim

Telefon 0621 - 401 66 979

Mobil 0176 87 467 477

[info@ma-herzogenried.de](mailto:info@ma-herzogenried.de)

