Ganzkörper-Training für den Kreislauf

Frauensportgruppe in Brandenstein unter der Leitung von Fitnesscoach Nicole Chevalier besteht seit einem Jahr

Von Bettina Schütze

Brandenstein • Auf ihr einjähriges Bestehen blickt die Frauensportgruppe unter der Leitung von Fitnesscoach Nicole Chevalier in Brandenstein. „Es hat all meine Erwartungen übertroffen. Wir haben uns stabilisiert und es läuft ganz toll“, zieht Nicole Chevalier. Zum „Einjährigen“ stand aber ausnahmsweise mal kein Sport auf dem Programm. Es wurde mit einem Glas Sekt angestoßen und ein kleiner Imbiss gereicht.

Die Sporttreibenden trainieren montags und mittwochs in der „Hirschbar“ auf dem Vier-Seiten-Hof in Brandenstein. Nicole Chevalier: „ Ohne die Unterstützung von Ortsbürgermeister Allard von Arnim, der uns den Übungsraum zur Verfügung stellte, wären wir heute nicht da, wo wir jetzt sind.“

Übende sind im Alter von 20 bis 80 Jahren

Das Alter der Übenden reicht von 20 bis 80 Jahren. Sie kommen unter anderem aus Brandenstein, Krüssau, Gladau, Dretzel, Schattberge und Wüstenjerichow.

„Ziel des Ganzkörper-Trainings ist es, den Kreislauf in Gang zu bringen“, erklärt Nicole Chevalier. Dabei fließt schon der eine oder andere Schweißtropfen. Jede Frau führt die Übungen so aus, wie es ihr möglich ist. Hilfe kommt dabei von Nicole Chevalier. Die Übungen werden mit und ohne Hilfsmittel ausgeführt. Bei der Auswahl der Übungen werden alle Muskelpartien einbezogen. Jede Übungseinheit dauert eine Stunde. Dabei werden genügend Pausen eingeräumt.

Die Frauensportgruppe Brandenstein feierte ihr einjähriges Bestehen. Foto: Bettina Schütze