

## Gymnastik in Wetten: Ein Jungbrunnen, der viel Spaß macht

WETTEN - Gymnastik wirke wie ein Jungbrunnen, heißt es im Kursprogramm des Kneipp-Vereins. Wenn das jemand bestätigen kann, dann die Damen im besten Alter, die sich zum Gymnastikkurs im Pfarrheim am Pastoratsweg in Wetten treffen. Sie sind alle keine „jungen Hüpfel“ mehr und finden sich immer dienstags um 9 Uhr dort ein, um gemeinsam den vom Kneipp-Verein Geldern angebotenen Kurs „Gymnastik und Entspannung“ zu besuchen. Margret Koppers (2.vl.), die in Geldern eine Körpertherapeutische Massagepraxis betreibt, kommt eigens hier her, um den Damen entsprechende Übungen zu vermitteln. Leistungsdruck gibt's dabei nicht: „Jede so, wie sie kann“, sagt Koppers. Zur Lockerung israelischer Tanz, Übungen mit dem Thera-Band, ab und an Chi Gong und Meditation. „Das Gute ist, dass wir alle Übungen erklärt bekommen und wissen wozu sie gut sind“, sagt eine der Teilnehmerinnen, - „und wir lachen viel“, schmunzelt sie. Spaß scheint der Kurs also zu machen, der 44 Euro für Mitglieder und 58,85 Euro für Nichtmitglieder des Kneipp-Vereins kostet. Dafür gibt's 11 Übungsstunden. Und Interessentinnen sind immer willkommen, sagt Margret Koppers. Info: 02831-1771.

KB-Foto: Michael Nicolais

