

Eine sehr schöne Zeit

Osteoporose-Gruppe des Kneipp-Vereins Dresden bedankt
sich bei Übungsleiterin

Die Osteoporose-Gruppe des Kneipp-Vereins Dresden möchte sich hiermit bei Alena Mehner, Sport- und Physiotherapeutin, die jahrelang ihre Vorturnerin war, recht herzlich bedanken.

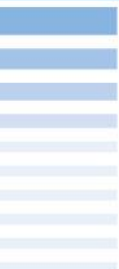
Das Alter unserer Turner ist 70 bis 85 Jahre. Sie konnte auf jeden gezielt einwirken, kräftigte unsere Körper, schulte den Gleichgewichtssinn und schaffte es, dass niemand hinterher Muskelkater hatte. Als Dank dafür hat das Gruppenmitglied I. Kirchhübel folgendes Gedicht zum Abschied verfasst:

Mit Frau Mehner hatten wir eine sehr schöne Zeit.
Ihr Abschied tut uns Allen sehr, sehr leid.
Doch wir haben auch gespürt,
sie hat es selbst ebenfalls berührt.
Sie verstand es vor allen Dingen,
uns Älteren die Übungen gut rüber zubringen.

Mit Stäben und Hanteln hat sie mit Bedacht
uns gezeigt, was man damit so macht.
Drauf wurde gehüpft oder bäuchlings gelegen
und jede sollte tüchtig die Hüften bewegen.

Mit Seilen wurden wir angehalten,
nur mit den Füßen ein Tier zu gestalten.
Der Stepper stand manchmal auch auf dem Plan,
der kam bei manchen nicht so gut an.
Da musste man sich ganz schön konzentrieren,
um nicht die Balance zu verlieren.

Auch kleine Wettspiele flocht sie mit ein
und jede Gruppe wollte stets die beste sein.
Das Terra-Band war auch nicht verkehrt,
Frau Mehner zeigte uns, wie man damit die Muskeln vermehrt.
Auch an unseren Kopf hat sie mitgedacht
und dafür die bunten Jongliertücher mitgebracht.



Einfach sah das aus, doch schwierig zu machen,
aber wir konnten dabei auch herzlich lachen.

War es im Sommer heiß, da wusste sie Rat
und hatte das riesige Tuch dann parat.
Das wurde geschwungen auf und ab geschwind
und jeder bekam etwas ab vom Wind.
Gegenseitige Massagen, ob an Füßen Rücken oder Händen,
da wünschte jede, dass sie nicht so bald enden.
Auf die Matten ging es meistens dann zum Schluss,
herrliche Entspannung nochmal von Kopf bis Fuß.

Frau Mehner, auch wenn Sie gehen,
im Grunde können wir sie auch verstehen.
Wir sagen: „Danke!“ und wünschen Ihnen vor allen Dingen:
Ihre Zukunftspläne mögen Ihnen gelingen.
Bleiben Sie gesund und so, wie Sie sind,
das wünschen wir Ihnen und Ihrem Kind.

Kontakt:

Kneipp-Verein Dresden e.V.

Niedersedlitzer Str. 80

01257 Dresden

Telefon 0351 / 2 81 47 89 und 0351 / 2 88 36 87

Fax 0351 / 284 98 57

verein@kneipp-dresden.de

www.kneipp-dresden.de

