Juliane Scheel
Beauftragte Öffentlichkeitsarbeit
Siegerland Turngau
Tel. 02733 7768
E-Mail: pr@siegerland-turngau.de

Aktiv-Wochenende begeisterte Turnerinnen

„Viel Bewegung, viel Kreativität und viel Spaß“ - unter diesem Motto stand das diesjährige Aktiv-Wochenende für Turnerinnen. 36 Frauen aus 16 Vereinen trafen sich in der Turnhalle in Allenbach, um mit einem „Bodywork-Powermix“ und mit „Tiefenmuskulaturtraining“ in die beiden Fitness-Tage zu starten.

Nach der Begrüßung begann Andrea Schneider, ausgebildete DTB-Trainerin des TuS AdH Weidenau, mit der intensiven Einheit „Bodywork-Powermix“. Mit einem dicken Applaus bedankten sich die Frauen für die anstrengende, sehr gute Stunde. Nach der Kaffee-und-Kuchen-Pause, in der sich die Teilnehmerinnen die leckeren Kuchen des Organisationsteams um Juliane Scheel schmecken ließen, stand Tiefenmuskulaturtraining mit Markus Flender, Trainer B im Präventionssport beim TVE Dreis-Tiefenbach, auf dem Programm. Für die Stabilisations- und Balanceübungen, die die tiefer gelegenen Muskelschichten ansprechen, setzten die Teilnehmerinnen Stäbe und Brasils ein. Auch dieses Angebot wurde von den Frauen begeistert angenommen.

Die Fortsetzung fand der Lehrgang im Jugendwaldheim Gillerberg, wo die Frauen abends gerne unter Anleitung von Ulrike Roth, TSG Helberhausen, Frühlingsgestecke auf Baumscheiben und Windlichter in Serviettentechnik erstellten. Diese herrlichen Dekorationen zieren nun die Hauseingänge der Lehrgangsteilnehmerinnen.

Sonntagmorgen lud Juliane Scheel zu Aktivitäten im Freien ein. Bei einer zweistündigen Wanderung rund um den Giller und Pfaffenhain gab es immer wieder kurze aktive Pausen, in denen die Frauen Übungen mit den mitgeführten Brasils ausführten.

Bester Dinge verabschiedeten sich die Turnerinnen; alle freuen sich auf die nächsten Angebote und Einladungen des Turngaus.

Juliane Scheel