Juliane Scheel Beauftragte Öffentlichkeitsarbeit Siegerland Turngau Tel. 02733 7768

E-Mail: pr@siegerland-turngau.de



Gepowert, gelauscht und gelacht

Mit diesen drei Schlagworten lässt sich das Aktiv-Wochenende der Frauen bestens beschreiben, denn knapp 50 Turnerinnen verbrachten gemeinsam ein intensives Wochenende, bei dem Sport, Unterhaltung und Geselligkeit groß geschrieben wurden.

Den Auftakt machten die Turnerinnen unter Leitung von Juliane Scheel mit einem funktionellen Zirkeltraining, dass allerdings aufgrund der großen Teilnehmerzahl nicht in Kreisform, sondern in zwei Geraden und als Doppelstation durchgeführt wurde. Die Turnerinnen führten im Wechsel Kräftigungsübungen für verschiedene Muskelgruppen durch und trainierten in den aktiven Pausen die Ausdauer auf dem Stepp, auf dicken Weichbodenmatten oder mit dem Sprungseil.



Elke Stötzel zeigte den Frauen, wie intensiv sich mit einem Handtuch trainieren lässt. Bei den vielen Kräftigungsübungen mit dem täglichen Gebrauchs-Wäschestück spürten die Teilnehmerinnen sehr schnell, dass ihre Muskeln enorm beansprucht werden.

Nach dem Sport am Nachmittag in der Turnhalle Allenbach nahm der Lehrgang im Jugendwaldheim Gillerberg seine Fortsetzung. Gespannt lauschte die Gruppe am Abend der Lesung von Anette Schäfer. In passender Atmosphäre fesselte die Siegener Krimi-Autorin die Frauen mit ihrem Roman "Gekrönt".

Der Sonntagvormittag stand unter dem Motto "Draußen aktiv". Noch vor dem Frühstuck lud Juliane Scheel zum aktiven Erwachen auf den Sportplatz ein. Im zweiten Teil des Outdoor-



Programms ging es, ausgestattet mit Rubberbands, auf eine Wanderung rund um die Ginsberger Heide. Immer wieder unterbrachen die Turnerinnen ihre Tour, um Übungen mit den kleinen Gummibändern durchzuführen. Den Ohrwurm "Körperzellen-Rock" singend kam die Gruppe in bester Stimmung wieder im Jugendwaldheim an.



Nach dem gemeinsamen Mittagessen hieß es Abschiednehmen. Schon jetzt freuen sich die Frauen auf das nächste Lehrgangsangebot des Siegerland Turngaus.

Bericht und Fotos: Juliane Scheel