Juliane Scheel Beauftragte Öffentlichkeitsarbeit Siegerland Turngau

Tel. 02733 7768

E-Mail: pr@siegerland-turngau.de



Aktiv-Wochenende begeisterte Turnerinnen

"Viel Bewegung, viele Informationen und viel Spaß" - unter diesem Motto stand das diesjährige Aktiv-Wochenende für Turnerinnen. 35 Frauen aus 14 Vereinen trafen sich in der Schulturnhalle in Müsen, um mit Aufwärmvariationen, AROHA und Tanz in die beiden Fitness-Tage zu starten.

Zu Anfang bot Juliane Scheel, Siegerland Turngau, verschiedene kleine Spiele als Aufwärmvariante an. Benjamin Klein, AROHA-Trainer beim TV Kreuztal, führte die Turnerinnen in die neue Ausdauersportart im ¾-Takt AROHA ein. Mit der intensiven Trainingseinheit, bei der die Frauen rund 700 Mal die Kniebeuge durchführten, sorgte der junge Mann sehr schnell für Begeisterung. Für die verschiedenen Übungsteile wählte er lustige bildhafte Beschreibungen, die das Mitmachen vereinfachten. Nach der Kaffee-und-Kuchen-Pause, in der sich die Teilnehmerinnen die leckeren Kuchen des Organisationsteams um Juliane Scheel schmecken ließen, stand Tanzen mit Marlies Suchard, Tanz-Trainerin beim TV Eichen, auf dem Programm. So lernten die Frauen einen Blocktanz in drei Teilen und den Kontra-Walzer kennen.

Die Fortsetzung fand der Lehrgang im Gillerbergheim, wo sich die Frauen abends gerne von Barbara Stein in die Technik des Blaudrucks einführen ließen. Die selbst erstellten Kunstwerke, kleine Decken und Karten, durften die Frauen mit nach Hause nehmen.

Sonntagmorgen lud Juliane Scheel nach Informationen zum anstehenden Landesturnfest zu Aktivitäten im Freien ein. Ob Walking oder XCO-Walking, die Frauen konnten sich für eine mehr oder weniger intensive Trainingseinheit rund um die Ginsberger Heide entscheiden.

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

Bericht und Fotos: Juliane Scheel





