

Abteilungsbericht 2011 „Bodyworkout & Step-Aerobic“

Wir haben uns auch in diesem Jahr regelmäßig zu unseren Übungsabenden in der Turnhalle in Dörnten getroffen.

Das Training findet jeden Mittwoch (außer in den Ferien) in der Zeit zwischen 20.00 – ca.21.30 Uhr statt. Nach einem gemütlichen Aufwärmteil, wird der restliche Stundenaufbau immer wieder mal geändert. Mal liegt der Schwerpunkt in der Ausdauer, dann wieder bei der Kräftigung usw.

Beim Laufen, Bauch~Beine~Po~Training, Übungen mit Kleingeräten, Aerobic & Step-Aerobic wird gemeinsam „geschwitzt & geschwätzt“....

Dieses Jahr hat der Verein 12 Step-Bretter angeschafft, die ihren Platz in der Turnhalle gefunden haben.

Seit den Sommerferien haben wir nun das Glück diese Bretter nutzen zu können und so liegt im Augenblick der Schwerpunkt der Stunde im „STEP-AEROBIC“. Damit alle den gleichen Einstieg haben, werden die Schritte immer nochmal wiederholt. So kann **jeder** der spontan „Lust & Zeit“ hat einfach mitmachen. **Interessierte „Mädels“** sind bei uns immer herzlich willkommen.

Mit einer wickelnden Weihnachtsfeier gehen unsere Übungsabende am 21. 12. für dieses Jahr zuende. Nach den Weihnachtsferien starten wir wieder.....

Abteilungsbericht 2011 „Leichtathletik Kinder & Erwachsene“

Die Leichtathletikgruppe trifft sich jeden Montag zwischen 17.00 – 18.00 Uhr, wobei die Länge der Trainingszeit saisonabhängig ist.

Auch in diesem Jahr wurden in gemütlicher Runde die Sportabzeichen an die fleißigen Athletinnen & Athleten verliehen. Als besonderes Highlight gab es von den Bauchtanz~Kids eine gelungene kleine Aufführung, extra für uns.

In der „Sommersaison“ (ca. April – Oktober) ist die Leichtathletik für die Kinder in der Regel draußen auf der Leichtathletikanlage und findet in der Zeit von 17.00 bis 18.15 Uhr statt . (bei Schmuddelwetter in der Turnhalle)

Die nächste Gruppe ist gleich im Anschluss (ab 18.15 Uhr) an der Reihe. Während der Freiluftsaison wird für die **Erwachsenen & Vereinsgäste** ein „**SPORTABZEICHEN~TREFF**“ angeboten. Die Länge der Trainingszeit wird dann auch durch die Teilnehmer bestimmt.....

Ab Oktober ist dann „Hallensaison“, gerne auch mal von den Erwachsenen genutzt, um über den großen Kasten zu „hüpfen“.

Die Gruppenstärke schwankt immer mal, aber es wurde wieder regelmäßig gemeinsam trainiert und viele der kleinen Leichtathleten haben ihr Sportabzeichen geschafft.

Auch bei den Erwachsenen wurden wieder viele Sportabzeichen erfolgreich erarbeitet.

Mit einer kleinen Weihnachtsfeier am 19.12. gehen auch unsere diesjährigen Übungsstunden zuende. Im neuen Jahr legen wir wieder los....

Mit sportlichem Gruß
Ulrike Kluger