

Fit in den Frühling

Bei der Veranstaltung „Fit in den Frühling“ am 13.03.2009 präsentierten die Übungsleiterinnen und Übungsleiter von 17.00 bis 21.45 Uhr ein Mitmachprogramm, das sich sehen lassen konnte.

Jeder konnte kostenlos mitmachen und alles ausprobieren.



Im Hallenbad der Jagsttalschule wurde von Heike Holl Aqua-Fitness für jede Altersstufe angeboten.

In der Turnhalle präsentierten die Übungsleiterinnen Martina Eckhardt: Ballooning, Pilates mit dem Luftballon, Sandra Bertele: Sensomotorisches Training mit dem Balance-Pad, Bettina Holzinger: Step-Aerobic, quattro Stazioni, und Heike Holl: Jedermann Fit mix, Intervalltraining „rock it out“. Zum Abschluss wurde von Dipl. Sportlehrer Rudi Crois, Rückenfitness + Progressive Muskelentspannung nach Jacobson, angeboten.

Im Bürgersaal der Gemeinde Westhausen wurden noch folgende Sportarten angeboten; Aktiv und Fröhlich 70 Plus/Minus: mit Georgia Weis, Yoga- Balance finden durch eine Stabile Körpermitte, mit Bettina Holzinger, Fit for fun – Kräftigung mit Stäben, mit Charlotte Raubach in Vertretung von Gabi Müller-Barth, und Hip Hop für alle Altersstufen mit Sandra Bertele.

Dazu kam noch vor der Turnhalle:

Nordic Fitness-Walking mit Übungsleiterin Monika Mayer.

Die ganze Sache wurde von einem Showauftritt der **Hip-Hop Teenies des TSV Dr. DANCE**, umrahmt.

Da sich ca. 140 Personen von den angebotenen Sportarten des TSV animieren ließen, und natürlich auch mitmachten, kann man den 6. „Fit in den Frühling“ als gelungen, bezeichnen. Die Vorstandschaft und das Vereins-Service-Büro bedankt sich bei allen Übungsleiterinnen und Übungsleiter für das tolle Event.