

20.01.2013

## **Fitness-Sportnacht 2013**

Am Freitag den 11.01.2013 veranstaltete der TSV Westhausen seine erste Fitness-Sportnacht. Diese fand in der Wöllersteinhalle sowie der Turn- und Festhalle Westhausen statt.

Ab 18.00 Uhr konnte man an verschiedenen Darbietungen unserer Abteilungen teilnehmen oder nur zuschauen.

Wir finden daß sich der TSV an diesem Abend voll von seiner positiven Seite gezeigt hat. Denn was da geboten wurde war doch vom allerfeinsten. Egal ob intensives Workout für den Rücken mit Sandra Bertele, Ganzkörperkräftigung mit dem Einsatz von Body-Flexes und Balance Pads mit Martina Eckhardt und Claudia Oppold, oder Herz-Kreislauf-Training mit einer anspruchsvollen Step-Choreographie mit Bettina Holzinger, oder das Intervalltraining zur Kräftigung der Muskeln von Heike Holl, alle diese Übungen waren gut besucht. Eine Tanzchoreographie mit Lyrical Jazz konnte man mit Sandra Bertele erlernen bzw. bestaunen. Die Tanzsportabteilung (mit Richard Taglieber) legte in der Turn- und Festhalle einen „Disco-Fox“ aufs Parkett., und dies 1 Stunde lang mit 20 Paaren.

Leider konnte das Angebot „Aktiv plus Kraft“ mit Georgia Weis mangels Teilnehmer nicht stattfinden, was eigentlich schade ist. Sportlehrerin Gitte Banas zeigte in der Wöllersteinhalle allen wie eine Turnstunde mit Kindern abläuft. Dabei wurde sie von Verena Mischo toll unterstützt. Claudia Oppold gab Einblick in eine Pilatesstunde.

Da wurde unter anderem ganz besonders Herz-Kreislauf-Training geübt.

Die Abteilungen Tennis mit Rudi Crois und Jürgen Lorenz sowie Tischtennis mit Kai Aronld und Frank Schneider hatten ihre Netzte und Platten aufgebaut.

So konnte es dann jeder mit dem Filz- oder Plastikball probieren, musste aber feststellen daß das gar nicht so einfach war.

Den krönenden Abschluss bot dann die „Zumba-Party“ mit Veronica Straubmüller. Die darin enthaltenen heißen lateinamerikanischen Rhythmen und Bewegungen sind z. Zt. ja der Renner und dementsprechend sehr gut besucht.

Die Vorstandschaft bedankt sich bei allen Abteilungen für die hervorragende Präsentation unseres Vereines. Ein ganz besonderer Dank an unsere Übungsleiterinnen im Fitness-Bereich, die zusammen die Fitness-Sportnacht organisiert und gestaltet haben.

Dank auch an die Helferinnen und Helfer, vor und hinter der Bühne, die ebenfalls zum Gelingen beigetragen haben. Nicht zu vergessen die Interessenten und Gäste die den ganzen Abend über zugeschaut bzw. selbst mitgemacht haben. Auch dafür ein herzliches Dankeschön.

Für die nächste Fitness-Sportnacht wünschen wir uns noch ein größeres Interesse besonders auch von Nichtmitgliedern des TSV, denn es soll ja auch eine Werbung für den Sport und ins besonders für den TSV sein.

Wir haben inzwischen ein so breites Sportangebot, wie nie zuvor, sodass bestimmt für alle sportbegeisterten etwas dabei sein sollte, und dazu ist Sport auch noch gut für die Gesundheit und hält einen fit.

Die Vorstandschaft  
Adolf Hross