

Bericht über unseren Schnupperworkshop im August 2011

Die Turnsparte des TSV hatte eingeladen zum **Schnupperworkshop** und wir waren erfreut über die rege Beteiligung aus unserem Dorf und der Umgebung.



Elke Baudewig, Uschi Hohenschurz Schmidt und ich haben versucht, ein interessantes und abwechslungsreiches Programm vorzubereiten.



5 verschiedene Turnangebote standen am Samstagmorgen auf dem Programm.

Elke begann um 10.00 Uhr mit **Stepp- Aerobic**, wo gleich 12 Teilnehmer(Innen) sich fanden, um voller Tatendrang loszulegen.



Eine Dreiviertelstunde später bot Uschi ihren **Power Zirkel** an und es fanden sich hierbei vor allem interessierte Männer ein, was uns sehr gefreut hat.



Nach weiteren 45 Minuten folgte Elkes bewährtes **Pilates** Programm. Hier waren viele Interessierte, die erstaunt waren, ihr Power House in sich zu entdecken.



Danach führte ich die Gruppe der **Rückenfitness**-Interessierten durch und war erfreut über die neuen Gesichter in der Turnsparte, die bewusst etwas für die Stabilität ihres Rumpfes tun wollten.



Den Abschluss bot Elke mit dem sehr motivierenden Angebot von **Drums alive**. Noch einmal richtig Power und Krach zum Abschluss mobilisierte die letzten Kräfte auch bei denen, die den ganzen Vormittag durchgehalten haben und alle Angebote nutzten.



Uns hat dieser Tag viel Spaß gemacht, die Rückmeldung der Teilnehmer war durchweg positiv, so dass wir vielleicht im nächsten Jahr eine Wiederholung dieser Veranstaltung durchführen wollen.

Wir hoffen, einige Interessierte von unserem vielfältigen Angebot überzeugt zu haben und sie regelmäßig am Montagabend um 19.15 Uhr im Training zu sehen.

Sie haben unseren Schnupperworkshop verpasst? Kommen sie doch einfach zu unserem Training.

Montags: 19.15 Uhr Frauen Fitness

Donnerstags abends Stepp Aerobic und Pilates

Ab Donnerstag, 27.10. 2011 findet regelmäßig von 18.00 Uhr bis 19.00 Uhr ein neues Angebot für Jedermann statt: **Power Fitness**

Für Fragen stehe ich gerne zur Verfügung: Tel. 04338-522

Mit sportlichen Grüßen

Astrid Jürgens

