

Fitness-Mitmach-Tag in Essenrode

Am 03.10.07 fand zum 3. Mal, veranstaltet vom TuS Essenrode, der diesjährige Fitness-Mitmach-Tag rund um die Schulsporthalle statt. Allen Teilnehmern wurde von 14:00 Uhr – 18:30 Uhr ein abwechslungsreiches Programm geboten.

Sehr interessant (und viel anstrengender als man vermutet) waren die für viele bis dato unbekannten Kurse Aero-Step und Langhanteltraining. Auch die Hockergymnastik, die darauf folgte, wurde von vielen unterschätzt. Zur Rückengymnastik sind die meisten Teilnehmer erschienen. Offenbar zwickt es doch bei vielen schon häufiger mal hier und dort. Manche Übungen mit dem großen Gymnastikball erforderten viel Gleichgewichtssinn und eine Menge Mut.



Zum krönenden Abschluss konnten sich alle, die Lust und noch genug Power hatten, bei fetziger und mitreißender Musik noch mal richtig austoben. Unsere großen Gymnastikbälle mussten bei dem Kurs „Drums Alive“ ganz schön was aushalten. Unsere jüngeren und Junggebliebenen Teilnehmer konnten sich den ganzen Nachmittag mit ganz unterschiedlichen Spielmöglichkeiten

aus dem Spielmobil der Gemeinde Lehre vergnügen oder natürlich bei unserem Aerobic-Workshop ihrem Bewegungsdrang freien Lauf lassen. Um auch die Ruhe & Entspannung nicht außer Acht zu lassen, wurde Yoga für Kinder angeboten. Zwischendurch konnten sich alle Aktiven und Gäste an unserem Büfett stärken.

Ein schöner sportlicher Nachmittag ging gegen 18:30 Uhr zu Ende. An dieser Stelle noch mal ein herzliches „Dankeschön“ an unsere Übungsleiterinnen Anett, Beate und Annette und natürlich auch an alle anderen helfenden Hände und Kuchenbäckerinnen.

Claudia Köcher