

Frauen-Aktivtag mit attraktivem Angebot



Beim diesjährigen Frauen-Aktivtag des Siegerland Turngaus lockten sechs attraktive Angebote zum Mitmachen ein. 81 Frauen aus Vereinen aller vier Turnbezirke folgten der Einladung und trafen sich in Netphen. Marianne und Hilmar Schöler vom ausrichtenden Verein TVE Netphen hatten mit ihrem Team in den Hallen des Gymnasiums alles bestens vorbereitet.

Die Turnerinnen hatten die Qual der Wahl, denn aus sechs attraktiven Arbeitskreisen durfte das eigene Programm zusammengestellt werden. Franka Schreiber (Aktiva Physio Fit) bot Tabata, ein hochintensives Intervall-Training, und Übungen auf dem Schrägstepp an. Dass ein Steppbrett nicht nur in der üblichen Weise benutzt werden kann, demonstrierte die Physiotherapeutin dem großen Teilnehmerkreis mit fordernden Übungen auf dem schräggestellten Stepp. Sandra Jüngst (TVE Netphen) brachte die Frauen bei DeepWork, einem energiegeladenen Training, ordentlich ins Schwitzen. Bei Pilates mit Janina Stötzel (TVE Netphen) trainierten die Frauen mit Kraft- und Dehnungsübungen den gesamten Körper. „Schwing dich fit“ lautete der Arbeitskreis, den Andrea Bechtel (TSV Burbach) leitete. Bei dem Fitnessstraining mit dem Schwungstab wurden gezielt die tiefliegenden Muskelbereiche angesprochen. Für das Angebot „Line Dance“ mit Renate Kölsch-Harenkamp (TVE Netphen) hatten sich sehr viele Frauen entschieden. Die Trainerin vermittelte den begeisterten Teilnehmerinnen bei Musik im Countrystyle eine Kombination von Tanz und Training der Bewegungskoordination.

Im Anschluss an die intensive körperliche Betätigung verwöhnten die Turnerfrauen des TVE Netphen die große Schar in den Räumen des Ev. Gemeindehauses mit Kaffee und leckeren Torten. Den Nachmittag beendeten die Frauen händefassend mit einem gemeinsamen Lied.