



Attraktives Angebot des Aktivtages begeisterte mehr als 100 Frauen

Mit dem attraktiven Angebot von sechs Arbeitskreisen beim Frauen-Aktivtag lockte der Siegerland Turngau die Turnerinnen der heimischen Vereine nach Netphen. Zu dem traditionellen Turnerinnen-treffen trafen sich mehr als 100 Frauen bei der vom TVE Netphen bestens ausgerichteten Veranstaltung. Die idealen Räumlichkeiten in den Hallen des Gymnasiums und des direkt angrenzenden AKTIV-Zentrums des TVE sowie die qualifizierten Referentinnen, alle Übungsleiterinnen beim Netpher Turnverein, machten aus dem Angebot eine „runde Sache“.

Jede Teilnehmerin nutzte die Möglichkeit, an dem Nachmittag zwei Angebote wahrzunehmen. Sandra Jüngst bot mit DeepWORK ein einzigartiges energiegeladenes Training. Janina Stötzel zeigte in ihrem Arbeitskreis „Pilates“ ein Ganzkörpertraining, bei dem Kraft- und Dehnungsübungen im Einklang mit der Atmung in fließenden Bewegungen miteinander verbunden sind. Bei „Drums Alive“ mit Nicole Schwedes lernten die Frauen ein ganzheitliches Workout mit pulsierendem Trommelrhythmus kennen. Renate Kölsch-Harenkamp brachte die Teilnehmerinnen beim „Line Dance“ so richtig in Schwung, denn auf die Musik im Countrystyle fiel es allen leicht, die Tanzfolge zu koordinieren. „Piloxing“ mit Yvonne Schäfer ließ die Frauen bei der Kombination aus Pilates, Boxing und Dance ordentlich ins Schwitzen kommen und Fenja Krenzer begeisterte unter dem Titel „Pilates meet Faszien“ die große Schar der Frauen mit einer neuen Kombination des Ganzkörper-Trainings.

Im Anschluss an die körperliche Betätigung verwöhnten die Turnerfrauen des TVE Netphen die äußerst zufriedenen Teilnehmerinnen mit Kaffee und leckeren Torten.