

TV-Bronnweiler, Bericht Fitnessstag 27.02.2010

Der Turnverein Bronnweiler veranstaltete in der Turnhalle seinen ersten Fitnessstag. Ziel einer solchen Veranstaltung ist, an einem Tag die aktuellen Trends in Sachen Fitness aktiv kennen zu lernen und dabei noch Wissenswertes über Sport, Gesundheit und Ernährung zu erfahren. Dazu engagierte der TVB die Fitnesstrainerin Dagmar Dautel vom schwäbischen Turnerbund. Zweifelsohne eine Powerfrau, die nicht nur mit hohem Sachverstand auffiel, sondern es auch gut verstand, mit ihrer erfrischenden Art die 26 Teilnehmerinnen zu motivieren und bei Laune zu halten. Am Vormittag standen hauptsächlich Herz- Kreislauf und Konditionstraining-Training auf dem Programm. Gestartet wurde der Morgen mit einem kurzen Aufwärmtraining, danach folgten Cardiotraining mit Konditionsgymnastik und Steppaerobic. Neben diesen actionreichen Programmpunkten gab es aber auch ruhigere Trainingseinheiten, bei denen mit dem Redondoball oder mit Staubtüchern Bauch, Beine und Po trainiert wurden. Für das leibliche Wohl in den Pausen war bestens gesorgt. Der Turnverein hatte ein Buffet mit Kaffee, Kuchen und Getränken aufgebaut, bei dem sich jede Sportlerin bedienen durfte. Wem es einmal nach einer kleinen Atempause zumute war, konnte eines der Rahmenangebote nutzen und sich einer Körperfettanalyse unterziehen, von dem Massageteam unter der Leitung von Deborah Rössner verwöhnen lassen oder den Informationsstand der DAK aufsuchen. Alles in allem hielt der Fitnessstag ein sehr abwechslungsreiches und interessantes Programm für jeden Teilnehmer bereit. Der Verein bedankt sich bei seiner Sportwartin Carmen Haid, die viel Aufwand in Organisation und Vorbereitung gesteckt hat. Bilder zum Fitnessstag gibt es im Internet unter www.tv-bronnweiler.de EW