

Turnen in Zahlen

Hallenkinderturnfest in Wrexen:

Wettkampf 1: 1. Louisa Fingerhut (A) 39,10, 2. Sophia Kümmel (R) 37,00, 3. Anna-lena Pohlmann (A) 36,80.

Wettkampf 2: 1. Alicia Frey 39,60, 2. Hilke Schwarz (beide A) 39,20, 3. Wiebke Sonnabend (R) 38,70.

Wettkampf 3: 1. Chiara Lessing (M) 38,35, 1. Yasmin Lindner (R) 38,35, 3. Sophie Pollmann (A) 37,90.

Wettkampf 4: 1. Lea-Charlene Hasprich (AR) 36,05, 2. Sina Heinemann (M) 35,50, 3. Charlotte Lambion (AR) 35,40.

Wettkampf 5: 1. Mia Maiwald (AR) 37,35, 2. Dana Paschke 35,35, 3. Melina Müller (beide R) 35,05.

Wettkampf 6: 1. Theresa Scaffidi (AR) 33,45, 2. Johanna Werning (R) 33,35, 3. Norman van Rijn (K) 33,30.

Wettkampf 7: 1. Larissa Neige 34,10, 2. Lil-li Beisenherz 31,85, 3. Laura Sommer (alle K) 31,30.

Wettkampf 8: 1. Caroline Banel (A) 43,20, 2. Melanie Stejzel (AR) 41,95, 3. Marie Wünsch (K) 41,70.

Wettkampf 9: 1. Lisa Hermann (AR) 42,10, 2. Anika Bienert 41,00, 3. Jasmin Säbel (beide A) 40,75.

Wettkampf 10: 1. Fabienne Bienert 40,00, 2. Louisa Pohlmann (beide A=) 39,50, 3. Melissa Merhof (K) 39,35.

Wettkampf 11: 1. Lara Wagener 39,35, 2. Sarah Neige (beide K) 39,05, 3. Piet Wagner (M) 38,95.

Wettkampf 12: 1. Alina Behle (A) 37,50.
Vereine: A = VfL Adorf, AR = VfL Bad Arolsen, M = TV Marienhagen, R = TV Germania Rhoden. (nh)

Handgeräte neu entdeckt

Turngau-Lehrgang „Fit in jedem Alter“ ein Erfolg - Referentin gibt viele Anregungen

BAD AROLEN. „Körperlich und geistig rege bleiben“, dies ist der Wunsch vieler Teilnehmer in Sportgruppen. Am

Sonntag hatte der Turngau Waldeck in die Sporthalle der Kaulbachschule zu einer Fortbildung „Fit in jedem Alter -

Handgeräte neu entdeckt“ eingeladen. Als Referentin kam Natascha Abouzeitouneh aus Frankfurt. Die 30-jährige Di-

plom-Sport- und Fitnessstrainerin ist weit über die Landesgrenzen bekannt. Sie unterrichtet Kurse in Aerobic, Bauch-Workout, Dance, Fighting Fit, Lanhantel-Workout oder Rücken-Fitness, um nur einige Punkte zu nennen. In vielen Sportgruppen stehen die Muskelkräftigung, Dehnung und Übungen für das Gleichgewicht im Vordergrund.

Die Fortbildung begann mit einer Aufwärmphase, dann ging es weiter mit einem Kräftigungs- und Ausdauer teil. Nach jedem Praxisteil wurden die Übungen besprochen. Die Referentin vermittelte den 20 Teilnehmern viele Anregungen und Beispiele, wie man Handgeräte effektiv in den Sportstunden einsetzen kann.

Zum Abschluss gab es für alle eine Entspannung, sodass sich die Teilnehmer und Fachwartin Brigitte Schiel (Bad Arolsen) einig waren: diese Fortbildung war ein echter Erfolg. (zmp)



Übungen mit dem Theraband: Interessante Anregungen einer erfahrenen Referentin aus Frankfurt bot der Lehrgang des Turngaus Waldeck in Bad Arolsen.

Foto: zmp