

Germania Breklum: Gib den Fettpölsterchen keine Chance



Die Übungsleiterinnen wollen für Februar wieder ein Fitness-Weekend organisieren. HN

BREKLUM Wer die müden Knochen wieder in Gang bringen und die Kalorien der vergangenen Festtage abbauen möchte, der ist beim SV Germania Breklum genau richtig. Ab Montag (10.) starten neue Kurse. Es sind noch Plätze frei.

Frei nach dem Motto „Gib den Fettpölsterchen erst gar keine Chance“ waren die Übungsleiterinnen im vergangenen Monat neue Wege gegangen. Sie boten vor den Feiertagen über einen Zeitraum von vier Wochen „Weekend-Fitness“ an. „Allen Beteiligten hat das viel

Spaß gemacht“, so Übungsleiterin Thekla Dyck rückblickend. Rund 20 Frauen und Männer aller Altersgruppen fanden sonnabends den Weg in die Breklumer Sporthalle. Jeder konnte hineinschnuppern in die vielfältigen Sportangebote oder sich einfach nur für einen Part entscheiden. So machten die Teilnehmer Bekanntschaft mit dem Stepp-Brett, spürten, wie ein Zirkeltraining wirkt und bauten Stress beim Trommeln „Drums Alive“ ab. Die klassischen Übungen für Bauch-Beine-Po mit Geräten waren der Renner. Arbeiten mit

dem Thera-Band und Entspannung durch Yoga-Übungen taten gut.

Damit sich jeder ganz auf den Sport konzentrieren konnte, boten Ehrenamtlerinnen parallel eine Kinderbetreuung an. Bis zu zehn Kinder waren jedesmal dabei.

Wegen des Erfolgs – viele haben sich bereits zu den neuen Kursen angemeldet – wollen die Übungsleiterinnen des SV Germania Breklum im Februar erneut „Weekend Fitness“ anbieten. Info: Telefon 04671/933477 oder www.germania-breklum.de. hn

HN 08.01.2011

Fit werden oder bleiben

BREKLUM Der Sportverein Germania Breklum startet mit neun neuen Angeboten ins neue Jahr. Los geht es heute mit Stepp-Aerobic mit Sinje Fröhlich-Kasch (8.30 bis 9.30 Uhr), sowie 9.30 bis 10.30 Uhr Bauch-Beine-Po. Morgen beginnt um 18 Uhr die Fitnessgymnastik mit Heike Boysen, von 19.30 bis 21 Uhr gibt es ein Fitness-Workout mit Petra Kruse. Am Mittwoch (12.) von 18 bis 19 Uhr ist wieder

Stepp-Aerobic mit Sinje Fröhlich-Kasch angesagt, von 19 bis 20.30 Uhr leiten sie und Thekla Dyck den Jazztanz, von 20.30 bis 21.30 Uhr heißt es Bauch-Beine-Po mit Thekla Dyck und am Donnerstag (13.) ist von 19 bis 20 Uhr Wirbelsäulengymnastik mit Rita Andresen angesagt.

Info unter Telefon 04671/933477 oder im Internet www.germania-breklum.de. hn

HN 10.01.2011