

3.3.2012 – 1. Kreiskurs Aktive

Wie immer trafen wir uns um halb eins in der Turnhalle Grentschel. Nach der Begrüßung informierte uns Thomas über günstiges, topmodernes Turnmaterial wo nach dem Eidgenössischen Turnfest günstig bezogen werden könnte. Materialliste ist ab dem 1.Juli auf www.etf-ffs2013.ch aufgeschaltet.

Danach wurde Sparten bezogen in den drei Hallen geturnt.



Die Leichtathleten genossen eine Doppellektion Weitsprung, Hochsprung mit Jan. Es war eine Super Lektion mit neuen, praktischen Übungen wo die Motivation und das Engagement gefördert wurde. Jeder Leiter kann etwas mit in sein Training nehmen.

In der Gymnastik/ Team Aerobic Lektion wurde mit Gummi Twist eingeturnt, dass war mal was anderes mit Monika und Remi. Danach konnten wir durch praktische Übungen und Beobachtungen viele neue Ideen sammeln auf was wir noch besser achten können bei Synchronität und Harmonie.



In der Doppellektion Spiel wurde ausführlich Korbball angeschaut. Die Grundregeln wurden spielerisch vermittelt. Es war sehr abwechslungsreich und unterhaltsam mit den verschiedenen Spielzügen die wir durch die Erklärung von Alexandra ausprobieren konnten.

Nach diesen langen Lektionen war die Pause willkommen und das Sandwich mit Schoggistängeli schnell verschlungen.



Was kommt da noch auf uns zu Funlektion/
Fitnesslektion?

Simon stellte sich vor: ein Kick Boxer 😊! Wir konnten an die Grenzen gehen und wurden getrimmt. So sahen wir mal ein ganz anderes Fitnessprogramm.

Wir waren alle froh, als wir nur noch kleine Infos hatten und dann Müde aber um viele Ideen reicher nach Hause gehen konnten.



Bis zum nächsten Kreiskurs am 2. Oktober 2012 wieder im Grentschel.

Regina Aeschlimann