

AEROBIC-LEHRGANG

Der alljährliche Aerobic-Lehrgang des Turngaues Mittelfranken-Süd fand am 08. Mai 2010 beim TSV Wendelstein statt. Die energiegeladene Referentin Traudi Pich bot ein anspruchsvolles Programm in den Bereichen Dance-Aerobic, Step-Aerobic und Yoga-Flow. Die fließenden mit vielen Drehungen gespickten Choreographien brachten nicht nur eine persönliche Bereicherung mit, sondern auch viele neue Ideen für die Stunden in den Vereinen. Die langsam ausgeführten aber nicht minder anstrengenden Übungen im Yoga Flow werden sicher bald in den Stunden nicht mehr wegzudenken sein. Traudi Pich führte mit den Teilnehmerinnen viele Übungen durch und schaffte wunderbar



den Bogen von Power zu Flow(er). 40 Teilnehmerinnen und 1 Teilnehmer konnten vom stellvertretendem Vorsitzenden des Turngaues Mittelfranken-Süd Addi Weierich, der Vertreterin des TSV Wendelstein und der Fachwartin für Aerobic Ingrid Küttiger begrüßt werden.

Das Team vom TSV Wendelstein sorgte wieder einmal hervorragend für eine gesunde Mittagspause mit Obst, Gemüse und Leckereien. kütti

