

DJK Marktsteinach

Gymnastikevent

Die Gymnastikabteilung bot anlässlich des 100-jährigen Vereinsjubiläums einen Sportnachmittag an. Die DJK Halle verwandelte sich in eine Sportarena. Alle waren eingeladen, nicht nur zuzuschauen, sondern bei den einzelnen Sportarten mitzumachen.

Ergotherapeutin Doris Götzendörfer, Übungsleiterin für gesundheitsorientierte Gymnastik, erklärte, wie wichtig es ist, mit Gleichgewichtsübungen die kleinen Muskelgruppen zu stärken und Koordinationsübungen regelmäßig auszuführen. Diese Übungen wurden mit Igel- und Pezzibällen durchgeführt.

Bei Spiel Sport und Spaß waren die Kids ab 6 Jahre in Bewegung. Mit einem AufwärmSpiel, Trampolin, Kasten, Reifen und Sprossenwand, angeleitet von Vanessa Kremtz, wurde die Trainingseinheit durchgeführt. Die kleine Sportler/innen waren mit Begeisterung dabei.

Beim Zumba heizte Katrin Schirmer mit abwechslungsreichen Choreografien und fetziger, rhythmischer Musik ein. So kam bei den Tänzerinnen der Kreislauf in Schwung und Schwitzen war angesagt.

Spielerisch bewegten sich die Kinderturnmäuse mit Luftballons, Bewegungsstationen, Trampolin und Purzelbäumen durch die Halle. Auch der große Fallschirm kam zum Einsatz. Es machte allen Teilnehmer/innen sowie den Trainerinnen Sieglinde Götzendörfer und Sigrid Herder viel Spaß. Auch die Lachmuskeln kamen kräftig zum Einsatz.

Helene Vogel, Übungsleiterin für Bodywork zeigte Übungen, wie man die Muskeln und Ausdauer trainiert. Terrabänder und Handeln gehören als Standard zu den Übungsstunden. Sie führte eine abwechslungsreiche, aber auch anstrengende Sporteinheit durch.

Zur Gymnastikabteilung gehört auch die Krabbelgruppe. Hier können sich die Kleinen frei in der Halle bewegen und sich ausprobieren.

An diesem Nachmittag tummelten sich zwischen den Übungseinheiten die kleinen und großen Kinder in der Halle und probierten die vorhandenen Sportgeräte aus, es war wie auf einem großen Sport- und Spielplatz.

Pizza- und belegte Brötchen sowie Kaffee und Kuchen sorgten für das leibliche Wohl der Sportler und Zuschauer. Der selbstgemachte Eierlikör war ein besonderer Gaumenschmaus. Es war eine gelungene Jubiläumsveranstaltung.



DJK Marktsteinach

Fußball U 15

Die U 15 Fußballer der DJK Marktsteinach erhielten neue Sportgeräte. Ein Rebounder, 4 Mauerdummys, ein Satz neuer Stangen und Bälle wurden angeschafft. Die Sachen kamen beim Training gleich zum Einsatz. Wir wünschen den jungen Sportlern viel Freude damit und natürlich auch viel Erfolg beim kicken.

