Zumba- und Gymnastikabteilung

Zum Saisonabschluss der Gymnastikabteilung, zu der Gymnastik und Zumba zählt, trafen sich die Sportbegeisterten im Biergarten der DJK Marktsteinach, wo sie von den Bewirtschaftern aufs Beste verköstigt wurden. Auf eine coronabedingte, schwierige Zeit blickte Abteilungsleiterin Sieglinde Götzendörfer zurück. Die Gymnastikstunden mussten 3 Monate entfallen. Danach fand das Training in Form von Walking, Stretching sowie kontaktfreien Kräftigungsübungen im Freien in und um Marktsteinach statt. Ein bergauf, bergab, Übungen auf Treppenwegen sowie Meditation an der Marktsteinacher Quelle durch Übungsleiterin Doris Götzendörfer sorgten für abwechslungsreiche Trainingseinheiten. Die Frauen waren begeistert und froh, wieder gemeinsam trainieren zu können. Zumbatrainerin Kathrin Schirmer bot nach kurzer Coronapause gemeinsam mit Mika Halboth und Marina Metz über Livestream Coreographien an. Zum Schwitzen vor dem Bildschirm bildete sich ein fester Teilnehmerstamm. Von Montag bis Freitag war täglich was geboten. Die Sportlerinnen waren dankbar, von zuhause aus ihre Fitnesseinheiten durchführen zu können. Nach der Lockerung wurde unter strenger Einhaltung der Coronaregeln wieder in der Halle Zumba durchgeführt.

Nun sind Ferien. Nach der Sommerpause beginnt der Sportbetrieb wieder am 09.09.2020, wie gewohnt, Zumba um 19.00 Uhr und Gymnastik um 20.00 Uhr.

Bleibt alle gesund, genießt den Sommer, bis zum Neustart im September!