Tolle Tage am Brenner

Schwimmjugend vom Skilager hellauf begeistert

Nach einer längeren Pause sind wir Anfang März zu einem traumhaft schönen Skiwochenende nach Steinach am Brenner gestartet.

Direkt an der Piste: Die Berger-Alm

Alle waren von der Unterkunft und dem Skigebiet, das von Willi Haupeltshofer organisiert wurde hellauf begeistert. Da die Hütte mitten im Skigebiet lag, war der Weg zur Piste direkt vor der Haustüre. Die Devise war natürlich Skifahren bis zum Umfallen! Die Kids zeigten sich zudem flexibel. Gewechselt wurde zwischen Ski, Snowboard und Schlitten, die Möglichkeiten direkt vor Ort waren gegeben und wurden voll ausgenützt. Sogar der traditionelle Hüttenabend mit Spiel und Spaß am Samstag war vergessen, jeden trieb es nach dem Abendessen wieder auf die Piste zum Nachtskifahren, ein echtes Highlight! Der Abend wurde dann beim gemütlichen Beisammensein und einer Partie Kicker abgerundet.

Ende eines Skitages? Nein! Die Kids gingen nach einem ordentlichen Abendessen nochmal auf die Flutlichtpiste, das Betreuerteam kämpfte am Kicker um die Ehre.

Am nächsten Tag ließen wir es langsam auf der Piste ausklingen. Einige, natürlich vorzugsweise die Älteren, sah man noch bei einem gemütlichen Einkehrschwung, andere kosteten die tollen Bedingungen noch bis zur Neige aus. So ging für dreißig Teilnehmer ein super Skiwochenende mit einem traumhaften Wetter zu Ende.

Ein neues Angebot

Aqua-Fitness findet gleich großen Anklang

Sehr guten Anklang findet der Aqua-Fitness-Kurs, der erstmalig von der Schwimmabteilung angeboten wird.

Er umfasst 12 Kursabende, in denen die Teilnehmer verschiedenste Methoden des Fitnesstrainings sowohl im flachen als auch im tiefen Wasser kennen lernen. Durch den Einsatz klassischer und neuartiger Geräte werden die physikalischen Eigenschaften des Wassers in optimaler Weise genützt.

Widerstand, Auftrieb und Druck sind optimal, um die Muskeln zu lockern, zu dehnen und zu kräftigen. Durch den Auftrieb werden Bänder, Sehnen und Gelenke geschützt. Herz, Kreislauf und Stoffwechsel kommen in Schwung, die Durchblutung des Gewebes und des Lymphsystems wird gefördert. Aqua-Fitness ist nicht nur zur Aufrechterhaltung der Fitness, bzw. bei Haltungsschäden sowie Rücken- und Gelenkbeschwerden zu empfehlen, sondern ebenfalls vor und nach der Geburt oder einfach als Ausgleich vom Alltag!

Unsere Übungsleiterin Gesa Schubert begleitet Sie gekonnt durch den Kurs. Von Langeweile keine Spur! Mit musikalischer Begleitung und dem Einsatz verschiedener Geräte wie Poolnudel, Stange, Aquahandschuhe und Auftriebsgürtel für das Aqua-Jogging ist für Abwechslung gesorgt. Der Kurs wird einmal wöchentlich, jeweils Montags im Hallenbad Untermeitingen abgehalten.

Für Interessenten – im Herbst ist der nächste Kurs geplant. Informationen erhalten Sie unter Tel.-Nr. 08232/6955 (Herr Haupeltshofer) oder per Email an info@schwimmen-smue.de

Gemeinsam viel Spaß im Wasser und richtig gut für Gesundheit & Fitness.