

Fitnessstag „Go for Fitness“ der Turnabteilung, TSV Ummendorf

Am Samstag, 16. November, fanden sich gut 30 sportwillige Teilnehmerinnen zum 4. Fitnessstag der Turnabteilung des TSV Ummendorf in der Gemeindehalle ein; allesamt gespannt auf die 4stündige Aktion „Go for Fitness“.

Nach der Begrüßung durch die Abteilungsleiterin, startete Iris Königsmann-Harscher mit einem gezielten Warm-Up, um den Körper auf das sogleich folgende anspruchsvolle Workout vorzubereiten. Nach dieser ersten Einheit war allen Teilnehmerinnen klar, chillen geht anders. Tänzerisch wurde es dann mit Tanja Ries. „Dances“ stand auf dem Programm. Nach einer Stunde intensivem Tanztraining mit Jazzelementen, viel Energie und Spaß saßen die Tanzschritte bei allen Tänzerinnen in den Beinen und im Kopf.

In der Pause konnten sich die Teilnehmerinnen mit Getränken, Kuchen und gesunden Snacks versorgen, die Trainingseinheiten revue passieren lassen, die Muskeln entspannen und sich auf die nächsten sportlichen Trainingseinheiten vorbereiten.

Gut gelaunt und schon etwas ausgepowert, ging es mit „Jumping“ weiter, was für viele der Sportlerinnen Neuland war. Annemarie Hiller verstand es, mit diesem Ganzkörpertraining alle Muskelpartien mit Motivation und Spaß zu aktivieren, so dass Neulinge und Erfahrene mit diesem Sportgerät viel Freude hatten. An dieser Stelle ein sportliches Dankeschön an die Vereine SV Muttensweiler und SV Ringschnait, die der Turnabteilung des TSV Ummendorf ihre Trampoline zur Verfügung gestellt haben.

Bei der Abschlussrunde „Physyolates“ mit Christine Albrecht wurden nochmal genussvoll alle Fasern, Muskeln und Bänder massiert, gedehnt und entspannt, so dass die Veranstaltung mit einem ganzheitlichen Trainingsprogramm für den gesamten Körper abgeschlossen werden konnte. Auf den Gesichtern aller war Erschöpfung aber auch Zufriedenheit zu lesen.

Mit einem herzlichen Dankeschön an die professionellen Trainerinnen, die diesen Fitnessstag möglich machten, an alle Teilnehmerinnen und an das Vorbereitungsteam wurde der Fitnessstag beendet.

Safe the Date: Nach diesem erneut erfolgreichen Verlauf, kann der 5. Fitnessstag „Go for Fitness“ in Ummendorf am **Samstag, 15. November 2025**, schon mal im Kalender vorgemerkt werden.