

## SV Lampertswalde - Aerobic -

Vorstellung der Abteilungen  
(zum Jubiläum 2014)

Vor etwa sieben Jahren führte Regina Plachta sportbegeisterte Frauen zur Aerobic zusammen. Im ersten Teil der Übungseinheiten dienten einfache Elemente aus dem Bereich der Step Aerobic der Erwärmung. Im zweiten Teil führten gezielte Übungen zur Kräftigung der gesamten Körpermuskulatur und durch Dehnung wurde die Beweglichkeit trainiert. Die Frauen steigerten stetig ihre sportlichen Leistungen und es bahnte sich ein Wechsel an. Vermehrt führte Katja Huth die Trainingsstunde durch und als sie vor etwa dreieinhalb Jahren die Übungsleiterlizenzen im Breiten- und Gesundheitssport erlangte, übernahm sie die Leitung der Abteilung Aerobic.

Obwohl sich die Intensität der sportlichen Betätigungen deutlich erhöhte und die Trainingseinheiten insgesamt anspruchsvoller wurden, blieben die Frauen dem donnerstäglichen Zusammentreffen treu. Es gelang sogar noch mehr Frauen und Mädchen für unseren Sport zu begeistern. Auch Männer wagten sich schon an dieser Sporteinheit teil zu nehmen und machten dabei eine tolle Figur. Unser sportliches Ziel ist es Kondition und Koordination zu steigern. Wir bewegen uns auch heute noch zu musikalischen Rhythmen im Bereich der Step Aerobic, wobei wir auf, um oder in der

Nähe eines so genannten Step Brettes aneinander gereichte choreografische Bewegungen ausführen.

Nachdem wir richtig ins Schwitzen gekommen sind, formen und kräftigen wir unsere Körper. Dabei legen wir Wert auf einen Rücken schonenden Bewegungsablauf und beabsichtigen vor allem unsere Tiefenmuskulatur zu stärken. Vielfältige Bewegungen führen zur Verbesserung der Beweglichkeit oder auch des Gleichgewichtssinnes.

Unsere regelmäßig durchgeführten Trainingseinheiten machen Spaß und schaffen Ausgleich zum Alltag. Jeder darf Tipps, Hinweise oder Ratschläge zur Verbesserung unserer Aktivitäten einbringen. Trotz des Altersunterschiedes, jüngstes Mitglied 13 Jahre, ältestes Mitglied 61 Jahre, pflegen wir 24 Mitglieder in dieser Abteilung ein sehr freundschaftliches Verhältnis untereinander, so dass neben dem Sport auch gesellschaftliche Zusammentreffen Programm unserer Sportgruppe sind.

Vielleicht konnten wir sogar ein wenig Lust auf sportliche Betätigung, die auch noch gute Laune macht, verbreiten. Ein paar Step Bretter und Gymnastikmatten wären Donnerstag in der Zeit von 18:00 bis 19:15 Uhr noch frei.

**Foto unten: Die Aerobic-Frauen beim Training 2013.**

**Informationen von Katja Huth**

Fortsetzung folgt.

