

## Fitness-Zirkel für die ganze Familie

Unter dem Motto „Fitness-Zirkel für die ganze Familie“ trafen sich am Sonntag, 20.10.2024 viele Sportbegeisterte unterschiedlichsten Alters in der Lugaufhalle in Freiberg Geisingen.

Nach einer herzlichen Begrüßung von Leila leitete Miško ein motivierendes „Warm-up“ ein, um die etwa insgesamt 40 Teilnehmer/Innen für die verschiedenen Zirkeltrainingsstationen aufzuwärmen.

Anschließend wurden vier Stationen eröffnet, die allesamt von Trainer/Innen des TuS Freiberg angeleitet wurden. Dabei standen sowohl der Spaß als auch der gesamte Körper im Mittelpunkt des Trainings, so dass die Sportler/Innen sich am Rücken-/Rumpfizirkel, Beine-/Gesäßzirkel, Herz-Kreislauf-Zirkel und am 5-Esslinger-Zirkel stärken konnten.

Währenddessen erfreuten sich etwa 20 Kinder an den Kinderzirkeln und zeigten ihre Ausdauer, ihre Kraft und ihre Beweglichkeit bei Übungen mit Hütchen, Gymnastikreifen, Bällen und Springseilen.

Nach der ersten Stunde ließ ein gemeinsames Cool-Down diese Zirkelrunde ausklingen.

Da Sport bekanntlich durstig und hungrig macht, war auch für Essen und Getränke gesorgt, so dass auch ein gemütlicher Austausch bei Kaffee, Kaltgetränken, Brezeln und Kuchen den Nachmittag in geselliger Art und Weise abrundete.

Nach dieser Stärkung startete die zweite Zirkelrunde mit einem Warm-Up durch Nicole. Auch in dieser Runde waren viele fröhliche Gesichter, manche Schweißperlen und immer wieder auch die „Sieger-Faust“ zu sehen.

Ein weiteres Highlight des Nachmittages war der gemeinsame Abschluss, der durch Helmut Berger mit einigen entspannenden und wohltuenden QiGong Übungen gestaltet wurde.

Wir hoffen, dass dieser Tag Lust auf mehr gemacht hat, und wir freuen uns, viele Sportbegeisterte in unserem Kurs- und Vereinsangebot begrüßen zu dürfen.

Herzlichen Dank an die 13 Übungsleiter und Helfer. Ohne ehrenamtliches Engagement wäre so eine Veranstaltung nicht möglich.