

Fit und schlank, unter diesem Motto trafen sich am Sonntag den 29.01.2012 viele BTB´er und solche die es werden wollen, in den Halle 1, 2 und 5 um sich zu bewegen.

Viele Sportler mussten aufgrund des Brandes im letzten halben Jahr einiges in Kauf nehmen. Dieser Tag sollte ein kleines Bonbon sein. Viele Aktive kamen aus Spaß an der Bewegung und nutzten die Möglichkeit einmal andere Sportarten auszuprobieren. Auch Nichtmitglieder, die ihre guten Vorsätze für 2012 mit Leben füllen wollten, waren willkommen.

Neben dem vielfältigen Sportprogramm konnten sich die Aktiven bei dem sehr interessanten Vortrag von Dr. Kirstin Buhl weiterbilden. Zu dem Thema „Schlank durch Sport – Glaube oder Irrglaube“? vermittelte sie anschaulich, sehr verständlich und mit einer guten Portion Humor wissenschaftliche Hintergründe und Zusammenhänge über Sport und Gewichtsreduzierung. Am Ende des etwa einstündigen Vortrags war allen Zuhörerinnen und Zuhörern klar: Wer abnehmen will, muss sich bewegen! Die Motivation aller Teilnehmer für die nächste Trainingseinheit war entsprechend hoch.

Neben Bodystyling, Step-Aerobic, Laufen und einem Kraftzirkel war Zumba mit seiner charmanten Übungsleiterin der Renner des Tages. Alle waren sich am Ende einig - Bewegung macht Freude.

Weitere Sonntage mit unterschiedlichen Schwerpunkten werden in diesem Jahr folgen. Geplant sind unter anderem die Themen Entspannung und Krafttraining.