

### 22.03.2013 Nochmal unsere Sportecke

Wir alle sehnen uns nach Sonne und Wärme. Der Frühling kündigt sich allmählich an und dann ist es bis zum Sommer nicht mehr weit.

Sommerzeit heißt Badezeit – denkt daran: Wer eine Schwimmstufe hat, ist besser dran. Derjenige kann mit Freunden auch mal alleine ins Schwimmbad gehen, muss nicht die Begleitung des Erziehers abwarten.

Einige üben sich noch im Ausdauerschwimmen. Vielleicht gelingt es Etienne und Fabiane bis zum Sommer die 8 Bahnen für „Bronze“ zu

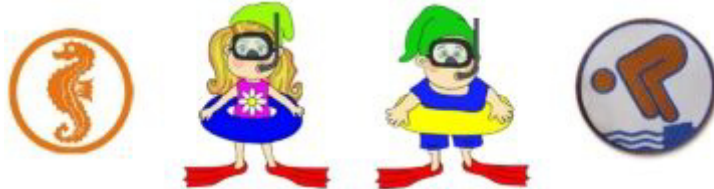
schaffen und Kevin könnte das „Seepferdchen“ bekommen, was für ihn eine große Leistung wäre.

Gratulieren können wir Laura, aus der WG 2. Anfang März legte sie in einer tollen Zeit ihre Schwimmstufe in „Bronze“ ab.

Herzlichen

Glückwunsch!

Unsere Jüngsten, Dominik und Sophia, üben dienstags fleißig mit mir in der Schwimmhalle für ihr Seepferdchen. Es geht gut vorwärts, wir bleiben dran!



Noch mal Sport – Fitnessstraining im Studio.

Mein Trainer, Andreas Eichhorn vom „City Fitness“ in Weimar, hat uns Anfang März nochmals zu einem Training eingeladen. Da haben wir gerne zugesagt. Am 6. März ging es los! Tillmann hat uns wieder gut betreut mit Erwärmung – Arbeit an den Geräten (Kreistraining) – individuelle Beratung für die Starken und zum Abschluss noch Ausdauertraining. Die 2 Stunden vergingen wie im Flug und so mancher hatte einen leichten Muskelkater, aber es tat gut!

Es bedanken sich ganz herzlich - Steve, Nico, Patrick, Sebastian, Paul, Adrian E. und natürlich

Eure MÜHLE

