

Aus der General-Anzeiger
Ausgabe GA-Gesamt
Mittwoch, 20. September 2017
Seite 27
© 2013 ZGO Zeitungsgruppe
Ostfriesland GmbH

TuRa 07 baut Gesundheitssport weiter aus

Turnen Merle Siemers leitet mehrere Gruppen in der Disziplin YoungGo

Westrhauderfehn / DM -
Nachdem der Schnupperkurs erfolgreich beendet wurde, werden bei TuRa 07 Westrhauderfehn weitere YoungGo-Kurse unter der Leitung von Merle Siemers angeboten. Neben Kraft und Ausdauer werden in den Kursen Tiefenmuskulatur und koordinative Fähigkeiten trainiert. Dadurch kommen Stoffwechsel und das Herzkreislauf-System in Schwung.

„Wir freuen uns, dass wir das Angebot im Gesundheitssport ausweiten konnten“, sagte Frauenwartin Nadine Brandt „und in Merle Siemers eine junge und motivierte Übungsleiterin gefunden haben, die gleich vier Kurse leitet.“

TuRas Vorsitzender Dr. Christoph Oltmanns begrüßte die neue Übungsleiterin mit einem Blumenstrauß.

Hier ein Überblick über die Termine bei TuRa:

Montags (seit 18. September), 20.15 bis 21.15 Uhr, Steppen ohne YoungGos, Erich-Kästner-Halle, Wertstraße:

Dienstags (seit 19. September), 20.15 bis 21.15 Uhr, YoungGo-Step, Erich-Kästner-Halle, Wertstraße.

Donnerstags (ab 21. September), 18.15 bis 19.15 Uhr, YoungGo-Step, Erich-Kästner-Halle, Wertstraße.

Donnerstags (ab 21. September), 19.30 bis 20.30 Uhr, Laufen mit YoungGos, draußen, Treffpunkt Wertstraße.

Anmeldungen nimmt Nadine Brandt (nadine.brandt16@gmail.com) entgegen.



Die Disziplin YoungGo liegt voll im Trend. TuRas Vorsitzender Christoph Oltmanns (rechts) begrüßte die neue Übungsleiterin Merle Siemers (daneben) mit einem Blumenstrauß. Bild: Damm