

Zum 7. Mal ein Tag zum Reinschnuppern

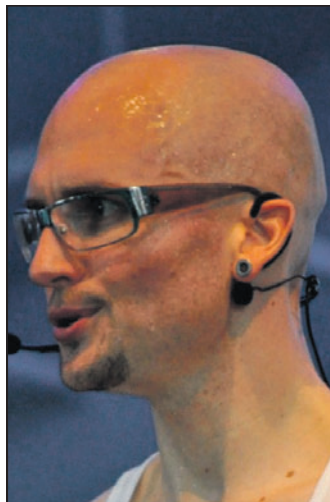
Der ISV Emden veranstaltet am 27. März seinen 7. Fitness- und Gesundheits-Workshop.

Von EZ-Redakteur
JÖRG-VOLKER KAHLE
☎ 0 49 21 / 89 00 440

Emden. Wer sich sicher ist, dass etwas für die eigene körperliche Befindlichkeit getan werden soll, dass das möglichst auch in einer Gruppe Gleichgesinnter geschehen soll, aber noch nicht genau weiß, was und wie man sich betätigen soll: Dann ist der Integrierte Sportverein Emden (ISV) am 27. März eine richtige Adresse. Dort nämlich findet an diesem Tag zum 7. Mal ein Fitness-



Vermittelt „getanzte Lebensfreude“: Doreen Tönjes.



Köner und Kenner in Sachen Aerobic: Chris Harvey

und Gesundheits-Workshop statt. Der Tag bietet die Möglichkeit, in unterschiedliche Kursangebote hineinzuschnuppern und sich die eine oder andere Möglichkeit zur körperlichen Ertüchtigung von Fachleuten zeigen zu lassen.

Dabei setzen die ISV-Verantwortlichen um Diplom-Sportlehrerin Petra Hambach und Geschäftsführerin Kerstin Waldeck wieder auf die bewährte Mischung aus eigenen Übungsleiter(inne)n mit ihren Fachkenntnissen und auf Experten, die eigens für diesen Tag nach Emden kommen. In diesem Jahr ist es den Emdern gelungen, Leute zu verpflichten, die nach Angaben von Geschäftsführerin Waldeck in

der Fitness-Szene durchaus Kult-Status haben. Ein solcher ist Chris Harvey, der als eine der wichtigen Figuren im Sport-Aerobic gilt. Der gebürtige Engländer bietet beim Fitness-Workshop unter anderem eine Einheit Step Aerobic (9 Uhr), Aerobic/Tanz (10.15 Uhr) und Muskelaufbau/Hypertrophietraining (13.30 Uhr) an.

Eine andere Vorzeige-Vertreterin ihrer Fitness-Richtung ist Doreen Tönjes. Die einstige Sportsoziologin ist heute selbständige Trainerin für „Nia“, was ungefähr wie „getanzte Lebensfreude“ bedeutet. Zwei Nia-Einheiten wird sie am 27. März anbieten - um 9 Uhr und um 10.15 Uhr.

Als getanzte Fitness-Freude

gilt „Zumba“, eine Art Gruppen-Aerobic, das von latein-amerikanischer Musik und Tanzelementen dominiert wird. „Ein absoluter Renner im Moment, registriert die ISV-Geschäftsführerin. Im Angebot sind ferner Yoga, Pilates, Balance, Klangschalen, Feldenkrais, Face Forming und dergleichen mehr.

Die Teilnahme kosten 20 Euro für ISV-Mitglieder, 30 für andere. Darin enthalten ist Verpflegung (Mittagsbuffet, Kaffee, Kuchen, Obst). Schriftliche Anmeldung erforderlich bis 21. März.

► Information, Anmeldung: ISV-Geschäftsstelle, Kösliner Straße 1, ☎ 0 49 21 / 58 79 41, E-Mail: isv@ewetel.net

Quelle des Artikels: Emder Zeitung vom 04. März 2011