

Training und Spass vereint

Schon zwei Trainingsweekends vom Tanz- und Sportvereins Co-Dance USA konnten mit vollem Erfolg und viel Lerneffekt durchgeführt werden.

Schon an zwei Wochenenden konnten die Turnerinnen intensiv trainieren. Bestehende Turnelemente wurden vertieft und daran geschliffen, Neues konnte dazugelernt werden. Der Besuch in der Turnfabrik Frauenfeld am Freitag-Abend war ein voller Erfolg: die Turnerinnen konnten sich an den vielen verschiedenen Geräten austoben. Am Samstag gab es ein Hindernisparcours zum Stärken von Körpergefühl, Gleichgewicht und Koordination und einen Parcours mit Aufbau-Übungen für diverse Bodenturnelemente. Die Trainer staunten, wie auch die Kleinsten mit viel Tatendrang, Mut und Motivation die anstrengenden Übungen meisterten. Karin Brühlmann war als Gasttrainer eingeladen und unterrichtete rassiges Aerobic. Aber auch der Spass kam nicht zu kurz: Limbo- und Tanzeinlagen sowie Pyjama-Partys durften nicht fehlen. Wie jedes Jahr war die Übernachtung in der Turnhalle ein aufregender Programmpunkt: die Mädchen richteten sich mit Schlafsack und Plüschtieren auf den Turnmatten ein und schliefen dank dem strengen Training schnell ein. Auch die Verpflegung kam nicht zu kurz: ein grosser Dank geht an die Eltern, die mit ihren Gaben dazu beigetragen haben. Co-Dance freut sich auf die nächsten Trainingsweekends im November.

Presse Co-Dance
Angela Graf
Oberdorfstr. 18, 8582 Dozwil
079 869 96 86
TSV Co-Dance USA
www.co-dance.ch

