

## Uttwil: Grosse Lerneffekte und viel Spass beim Trainieren

Es wurde viel trainiert an den Trainingswochenenden des Co-Dance USA – zwi- schendurch auch mal kopf- über.

einges. Schon zwei Trai- ningsweekends des Tanz- und Sportvereins Co-Dance USA konnten mit Erfolg durchgeführt werden. Beste-

hende Turnelemente wurden vertieft, Neues konnte dazuge- lernt werden. Der Besuch in der Turnfabrik Frauenfeld am Freitagabend war ein voller Erfolg – die Turnerinnen konn- ten sich an den vielen verschiedenen Geräten austoben. Am Samstag gab es einen Hindernisparcours zum Stärken von Körpergefühl, Gleichgewicht und Koordination und einen Parcours mit Aufbauübungen für diverse Bodenturnelemente. Die Trainer staunten, wie auch die Kleinsten mit viel Taten-



drang, Mut und Motivation die anstrengenden Übungen meis- terten. Karin Brühlmann war als Gasttrainerin eingeladen und unterrichtete rassiges Aerobic. Auch der Spass kam nicht zu kurz: Limbo- und Tanzeinlagen sowie Pyjama-Partys durften nicht fehlen. Wie jedes Jahr war die Übernachtung in der Turn- halle ein aufregender Programmpunkt. Die Mädchen richteten sich mit Schlafsack und Plüschtieren auf den Turnmatten ein und schliefen dank dem strengen Training schnell ein.