

Oberbayern  
Sportkreis Starnberg

## Schwitzen mit Spaß am 22. November in Pöcking

Bereits zum zweiten Mal fand in der sehr guten neu-renovierten Turnhalle in Pöcking unter Leitung von Birgit Ultsch ein Kreislehrgang statt.

Diesmal „Drums Alive“ - Trommeln auf Pezzibällen = Schwitzen mit Spaß. Steigert die Herzfrequenz und die Durchblutung – supermotivierend. Anschließend WSG Aktive Balance mit dem Pezziball und Pilates.

Neu zum Abschluß „Gliding“. Dabei handelt es sich um Gliding Disks = flexible Scheiben. Durch das Material können gleitende und fließende Bewegungen ausgeführt werden, die in die Tiefenmuskulatur gehen.

Referentin Susanne Ziegler hielt einen hervorragenden Lehrgang ab. Alle Teilnehmerinnen waren von dem abwechslungsreichen Programm begeistert. Leider sagten ca. 1/3 der angemeldeten Teilnehmerinnen kurzfristig ab, bzw. sind nicht erschienen. Sie wissen nicht, was ihnen entgangen ist.

Birgit Ultsch  
Frauenreferentin und  
Stv. Kreisvorsitzende  
Sportkreis Starnberg