

## **BLSV und BTV – „schwungvoll und fit“**

### **Sportverbände halten am 11. November ab 8.30 Uhr im Neustädter Gymnasium den „Action-Tag 2017“ ab – Anmeldungen sind noch möglich**

Weiden/Neustadt/Tirschenreuth/Amberg. (Ist) Nach der erfolgreichen Zusammenarbeit der letzten sechs Jahre zwischen dem Bayerischen Landes-Sportverband (BLSV) im Kreis Weiden-Neustadt/WN und dem Bayerischen Turnverband (BTV), Turngau Oberpfalz Nord, folgt am 11. November die inzwischen siebte Auflage. An diesem Samstag ab 8.30 Uhr bieten BLSV und BTV beim „Action-Tag – schwungvoll und fit“ in der Turnhalle des Neustädter Gymnasiums am Felix ein interessantes Programm an, das für Trainer C Breitensport Turnen-Fitness-Gesundheit, Übungsleiter C Profil Erwachsene/Ältere und Profil Kinder und Jugendliche, Trainer B Prävention, Sport für Ältere, Pluspunkt Gesundheit – Sport pro Gesundheit, SIE Sport im Elementarbereich dient.

„Unsere Angebote, gerade im Fitness-Bereich, ergänzen sich optimal, weswegen ihr es heuer nochmals um einige Programmpunkte erweitert haben“, sagen Marlene Stopfer-Höhn, BTV-Referentin für Freizeit und Gesundheitssport, sowie BLSV-Kreisvorsitzender Ernst Werner und Iris Haberkorn (Frauenbeauftragte), Angelika Meiler (Sport für Ältere) und Erika Meiler (Fachwartin Gesundheitssport) übereinstimmend. Daher liege es nahe, erneut gemeinsam die zuletzt so erfolgreiche Aktion auf die Beine zu stellen und mit dem Thema „schwungvoll und fit“ dabei ein Motto zu haben, das sicherlich wieder viele interessiere.

Los geht es in der Neustädter Gymnasium-Turnhalle um 8.45 Uhr mit der Begrüßung und dem gemeinsamen Aufwärmen. Ab 9 Uhr folgen „Dance Workout“ (Referent: Biggi Heinemann), „Turnen für Kinder und Jugendliche“ (Alexander Drechsler), „Qi Gong – Schnupperkurs und Atemübungen“ (Elke Popp) und „Mobility Training“ (Christoph Oellerich). Um 10.30 Uhr beginnen dann die Kurse „Ballett Workout“ (Biggi Heinemann), „Normfreies Turnen – Parkour“ (Alexander Drechsler), „Qi Gong – Fortsetzung“ (Elke Popp) und „Klassisches Functional Training“ (Christoph Oellerich).

Nach einer einstündigen Mittagspause schließen sich ab 13 Uhr die Programm-Punkte „Streetdance“ (Viggi Heinemann), „Mini-Trampolin für Kinder und Jugendliche“ (Alexander Drechsler), „Yoga“ (Erika Meiler) und „BeBo-Training“ (Kerstin Marshall) an, ehe ab 14.30 Uhr mit „Dehnung und Entspannung“ (Biggi Heinemann), „Kleine Spiele für Kinder und Jugendliche mit verschiedenen Turn- und Sportgeräten“ (Alexander Drechsler) sowie „BeBo-Training für Senioren“ (Kerstin Marshall) der ungemein abwechslungsreiche Tag abgeschlossen wird.

Die Teilnahme am „Action-Tag“ kostet 35 Euro (Vereinsmitglieder), bzw. 53 Euro (sonstige Teilnehmer) mit der Überweisung bei Anmeldung. Die sind bei Marlene Stopfer-Höhn, Am Sauerbrunnen 10, 92655 Grafenwöhr, Tel.: 09641/3661, Mail: mstopfer@aol.com, oder bei Iris Haberkorn, Tel.: 09602/616828, Mail: iris-haberkorn@svparkstein.de, noch möglich. Am „Action-Tag“ selbst kostet die Anmeldung wegen des Verwaltungsaufwandes dann fünf Euro mehr. Die Verpflegung wird durch die DJK Neustadt/WN übernommen.



Über 75 Teilnehmer aus ganz Bayern waren im letzten Jahr beim abwechslungsreichen Action-Tag dabei. **Bild:** Ist