



Skiclub St. Blasien 1896 e.V.

Jahresbericht Skigymnastik 2010 / 2011

Ab Anfang Oktober 2010 wollten viele nach dem Laufftreff in die Skigymnastik gehn.

Der nächste Winter wurde schon *angepeilt*, drum sind etwa 15 Damen und Herren in die Halle *geeilt*.

Sie alle hatten ein gemeinsames *Ziel*, Training mit Musik und davon möglichst *viel*.

Denn sie wussten eine erfolgreiche *Wintersaison* gibt es nur mit der entsprechenden *Kondition*.

Geboten wurde vom Trainer so *mancherlei*, so ging die Stunde mittwochabends immer schnell *vorbei*.

Es wurde gehüpft, geschwitzt und *gerannt*, bei Dehnübungen der Muskel gekräftigt und *gespannt*.

An die Zirkel hat man sich inzwischen auch schon *gewöhnt*, manches Spiel zur Auflockerung hat den Abend *verschönt*.

Dem Trainer machte es die Gruppe immer *leicht*, denn sie war stets motiviert, auf Leistung *geeicht*.



Durch lockere Sprüche und Musik wurde der Spaßfaktor *betont*, so hat sich für alle am Ende das Training *gelohnt*.

Ende März war dann Abschluss, mit Wandern, Quiz und Spielchen, na *klar*, Träumt ihr etwa schon wieder vom Skitraining im kommenden *Jahr*?

Euch beim Training wieder zu treffen, das wäre *famos*, also auf, im Oktober legen wir wieder *los* !!

Ski Heil !!

Hans-Peter Hofgärtner