

SG ROT-WEISS NETZEN E. V.

Ein Jahr Line Dance

Am 1. Januar 2022 wurde die Abteilung Line Dance beim SG Rot-Weiss Netzen e. V. ins Leben gerufen. Seit einem Jahr trainieren hier jeden Donnerstag ab 18:15 Uhr elf Frauen aus Netzen und Umgebung unter der Anleitung von Rosi Wolter im Sportzentrum Netzen.

Im Jahre 2010 hatte sich eine kleine Gruppe in „Konni's Stübchen“ zusammengefunden, um den einen oder anderen Line Dance zu lernen. Sie gaben sich den Namen „Left Feet“ – auf Deutsch Linke Füße. Das sollte beim Vertanzen die Schuld auf die Füße lenken.

2020 kam mit Corona das Aus, Konni ging in Rente und machte ihr Stübchen zu. Aber so schnell gaben die Netze nicht auf. Im September 2021 entschied sich der Rest der Gruppe für den Beitritt im heimischen Sportverein und zur Bildung einer neuen Abteilung Line Dance. Voraussetzung zur Gewinnung von MitstreiterInnen war ein 12-wöchiger Kurs, beginnend mit den Grundsritten und Tänzen mit einfachen Schrittkombinationen. Was stellt man sich eigentlich unter Line Dance vor? Diese Art Formationstanz kommt aus den USA und wird hauptsächlich nach New Country Music getanzt, aber auch nach poppiger Musik. Die Tänzer stellen sich in mehreren Linien hintereinander auf und tanzen nach vorgegebenen Choreographien, welche unterschiedliche Schwierigkeitsgrade haben. Zuerst lernt man die Schritte und anschließend wird zur Musik getanzt. Das heißt, nicht nur der Körper wird trainiert, sondern auch der Geist. Und weil mit der Zeit aus der Gruppe eine tolle Gemeinschaft wurde, ist das auch gut für die Seele. Die Tänze muss man nicht perfekt wie ein Profi beherrschen, denn es soll ja Spaß und Freude bereiten. Geplant sind kleine Auftritte, Beteiligung am Vereinsleben und Besuch von Veranstaltungen, bei denen man wiederum das Gelernte festigen kann.

Auf Nachfrage starten wir einen Anfängerkurs. Dieser wird ab Dienstag, den 14. März 2023 um 18:15 Uhr, im Sportzentrum Netzen mit 12 Trainingseinheiten à 60 Minuten durchgeführt. Der Preis beträgt 60 € pro Personen. Für Vereinsmitglieder ist er frei.

Kursleiterin Rosi Wolter

INFO

Anmeldungen und Fragen an:

Kursleiterin Rosi Wolter, ☎ 0162-3779689 oder gern persönlich zu den Trainingszeiten immer Donnerstag 18:15 Uhr.

Infos zum Verein auf der Internetseite: www.rot-weiss-netzen.com



BILDUNGSWERK DES KREISSPORTBUNDES PM

Neu: Ganzkörpertraining

Das Bildungswerk des Kreissportbundes PM bietet ab Februar zwei Kurse zum Thema Ganzkörpertraining in der Sporthalle an. Gut funktionierende Muskeln geben Lebensqualität und Körperkraft. Muskelschwund und Kraftverlust ist der Auslöser für Rückenschmerzen, Bandscheibenschäden, Arthrose, Osteoporose und Bindegewebschwäche. Regelmäßige Muskelkräftigung wirkt dem Muskelabbau entgegen und mit einer kräftigen Muskulatur kann der Alltag besser bewältigt werden. In den beiden Kursen wird eine Ganzkörpermuskelkräftigung durchgeführt, welche Sie durchaus auch ins Schwitzen bringt.

Die Kurse finden donnerstags um 15.45 Uhr & um 16.30 Uhr in Lehnin statt. Für den Besuch dieser Kurse wird nach der kostenfreien Probestunde eine 10er-Karte „BodyFit“ benötigt, welche beim Bildungswerk käuflich für 60 € zu erwerben und dann ein halbes Jahr gültig ist. Anmeldungen für die Probestunde nimmt das Bildungswerk unter Telefon 03382 70 40 200 oder per E-Mail an skupin@ksb-pm.de entgegen.

KREISSPORTBUND PM

Selbstverteidigungskurs für Grundschul Kinder

Der Kreissportbund PM sucht wieder Grundschul Kinder, die einen Selbstverteidigungskurs in Kloster Lehnin besuchen möchten.

Im alltäglichen Leben können Kinder immer wieder gefährlichen Situationen ausgesetzt sein. Diese können sowohl eine körperliche als auch eine psychische Bedrohung darstellen. Ein Selbstverteidigungskurs für Kinder ist hilfreich, damit die Kinder so früh wie möglich lernen, wie sie solche Situationen vermeiden können und – falls dies nicht möglich sein sollte – wissen, was sie tun können. Darüber hinaus vermitteln wir den Kindern in diesem Kurs allgemeine Werte und achten auf die Förderung von Bewegungsfähigkeit und Fitness.

Der Kurs findet in Lehnin montags von 16:15 bis 17:00 Uhr statt. Wer Interesse an einer Probestunde hat, bitte unbedingt beim Kreissportbund unter Telefon 03382 7040200 oder per E-Mail an skupin@ksb-pm.de melden.

18. MÄRZ AUF DER TARTANANLAGE

Lehninger Stundenpaarlauf

Der 11. Kloster Lehnin Stunden-Paarlauf findet am Samstag, dem 18. März um 10 Uhr auf der Tartananlage auf dem Schulcampus Lehnin statt. Veranstalter ist die Sektion „Laufen & Rad“ des SV Kloster Lehnin. Starten können Frauen-, Männer- und Mixstaffeln jeden Alters. Alle Teilnehmenden bekommen eine Urkunde mit ihrem Namen und der Streckenlänge. Die Siegerstaffeln erhalten einen Pokal, die Schülerstaffeln zusätzlich eine Medaille. Die Startgebühr von 10 Euro pro Team (bis 14 Jahre 5 Euro) ist in bar vor Ort zu entrichten. Nachmeldungen sind bis 30 Minuten vor dem Start möglich, kosten aber 2 Euro extra. Für Verpflegung ist gesorgt.

Anmeldungen bis zum 14. März unter Tel. 0 33 82/700 436 bzw. per E-Mail an bibolehnin@googlemail.com sowie auf www.strassenlauf.org.