

SAVOP-Skigymnastik – 2009

Auch in diesem Jahr fand die SAVOP-Skigymnastik von Januar bis April und von Oktober bis Dezember immer freitags um 20:00 Uhr in der Sporthalle Pliezhausen statt.



Als Übungsleiter wurden Elisa, Sara, Tamara sowie „Radprofi“ Steffen gegen Honorar engagiert. Die vier haben die Skigymnastik-Abende im Wechsel mit viel Spaß und Engagement geleitet und durch eine gute Mischung aus bekannten und neuen Übungen abwechslungsreich gestaltet. Das Honorar für die Übungsleiter wurde direkt aus den Geldeinnahmen von den Skigymnastik-Teilnehmern refinanziert.

Die beiden Gymnastikblöcke, jeweils 10 Abende, wurden öffentlich d.h. auch für SAVOP-Nichtmitglieder gegen eine, schon seit vielen Jahren konstant geringe Teilnahmegebühr im Amtsblatt ausgeschrieben.



Die hochmotivierten Stammkunden und die erfreulich hohe Anzahl Neueinsteiger-/innen im Vorweihnachtsblock sorgten dafür, dass die SAVOP-Skigymnastik mit ca. 25-30 sportbegeisterten Teilnehmern in der Sporthalle sehr stark vertreten war.

Für die musikalische Begleitung und zur „Motivation“ der Teilnehmer während der Skigymnastik wurde im Frühjahr ein „IPOD“ -MP3-Player sowie einige aktuelle Musik-CDs angeschafft. Diese konnten direkt aus dem Überschuss der „Skigymnastik-Kasse“ bezahlt werden. Auch für das Jahr 2010 sind laufend aktuelle Musik-Anschaffungen geplant. Das bisherige Musiksystem mit Kassettenrecorder kann, solange er noch funktioniert, immer noch als Verstärker und Lautsprecherbox benutzt werden.



Erstmals wurde ein zweigeteilter „Fitnessstest“ (vorher/nachher) als Zirkeltraining am 3. und am 10. Skigymnastikabend angeboten. Wie die Bilder zeigen, waren die Teilnehmer hoch motiviert und mit viel Eifer dabei. Zur „Belohnung“ gab es für alle einen „Weihnachts-Energieriegel“

