

## Hallenkurse des LCW

Hoppla, wird sind doch ein Lauf-Club!

Richtig!! aber in unserem Emblem steht „Laufen – Walking – Fitness“ und Fitness macht man am Besten in einer Halle.

Der Lauf-Club (LC W) unterscheidet zwischen ganzjährigen Kursen (Fitness für Erwachsene und Kinder-Turnen) und Winter-Kursen für Kinder und Jugendliche, die im Winter-Halbjahr kein Training auf dem Sportplatz in Vernich durchführen, sondern ihr Lauf-, Fitness-Programm in der Erft-Swist-Halle durchführen.

Das Kinder-Turnen für 3-5jährige wird Donnerstags von Danuta Kolter in der Sporthalle der Grundschule Weilerswist geleitet. Bei guter Musik werden, mit und ohne Geräte, Bewegungs-Abläufe geübt.

Die Erwachsenen bestreiten ihre Kurse in der Erft-Swist-Halle (Mittwochs), sowie in der Sporthalle der Grundschule Weilerswist (Donnerstags).

Mittwochs findet in der Erft-Swist-Halle der „Step-Aerobic-Kurs für Fortgeschrittene“ statt. Die Kurs-Leiterin Danuta Kolter zeigt bei fetziger Musik wie man Schritt für Schritt Choreografien ausarbeitet. Die Übungseinheit wird beim anschließenden Workout mit oder ohne dem Step und Streching abgerundet.

Anschließend gibt es zeitgleich die Kurse „Zumba“ unter der Leitung von Nicole Wasch und „Kraft-Bewegung-Ausdauer“ mit Anja Jäger.

Zumba ist etwas für „hartgesottene“ Tänzer und Tänzerinnen.

Im „Kraft-Bewegung-Ausdauer“-Kurs hat sich eine nette, lustige Truppe, in den Altersklassen 30 bis 70 Jahre, gefunden. (Neue Leute gerne gesehen.) Hier gibt es jede Menge Spaß mit Bällen, Stangen, Matten, Brasils (das sind kleine Übungs-Geräte und keine kleinen Unterhosen!) und anderem Sportmaterial.

Circle-Training kann auch schon mal vorkommen.



Donnerstags leitet Danuta Kolter 2 Kurse hintereinander in der Sporthalle der Grundschule Weilerswist. Bei „Aerobic mit Workout für Anfänger und Einsteiger“ werden bei motivierender Musik Aerobic-Grundschrirte und Variationen „Step by Step“ zu einer Choreografie aufgebaut. Abschließend gibt es eine Kräftigungs-Phase mit und ohne Klein-Geräte.

Anschließend zeigt sie bei Step-Aerobic wie man auf und mit dem Step kunstvolle Choreografien macht. Dies ist eine Weiterführung der Anfänger- und Einsteiger-Kurse (Step-) Aerobic.

Die Übungs-Leiterinnen stehen euch für weiterführende Informationen gerne zur Verfügung. Die Adressen und Telefon-Nummer findet ihr auf der Homepage des LCW und am Anfang der LC-Nachrichten. Auch der Vorstand kann euch weiterhelfen.

Eckhard Kittlaß