

## WJ- Treffen im Sportpark Plauen

4. Juli 2012

Unser Treffen im Juli fand traditionell im Sportpark Plauen statt. Dort konnten wir nach Herzenslust wieder „Sporteln“. Annett Lachmann, Inhaberin des Sportparks, hatte unter dem Motto „Entdecke den Spaß an Fitness mal anders“ für uns ein abwechslungsreiches Programm zusammengestellt. Je nach individuellem Interesse konnten wir uns bei Zumba-Fitness auspowern, an einem Tennis-Schnuppertraining teilnehmen oder richtiges Urlaubsfeeling mit Beach-Volleyball bekommen. Als Warm-up gab es einen interessanten Vortrag zum Thema „Gesunde Ernährung“ von der Sportwissenschaftlerin Katja Emmerling von ADMEDIA Plauen. Von ihr erhielten wir viele wertvolle Tipps und Hinweise. Vor allem ihr Fazit „Hände weg von Diäten“ erfreute uns besonders.

Besten Dank an Annett für den gelungen Abend !



Fotos: Mathias Schinnerling