

Step-Aerobic

Du willst Sport machen und magst es, dich passend zu den Beats der Musik zu bewegen? Dann bist du hier - in der Step-Aerobic Gruppe des MTV Osterode - genau richtig.



Wir sind eine bunt gemischte Gruppe und treffen uns immer mittwochs von 18.00-19.00 Uhr und freitags von 16.30-17.30 Uhr.

Wir beginnen die Stunde mit einem kleinen Warm-up. Dann üben wir zusammen eine Choreo, die aus mehreren zusammengesetzten Schritten besteht, ein.

Keine Angst, wir machen alles Step by Step. Nachdem wir die Choreo ein paar Mal durchgestept haben, tanzen wir sie zu passender Musik. Die Schlusspose darf dann natürlich nicht fehlen. Zum Ende der Stunde machen wir dann gemeinsam eine Cool-down-Phase.

Beim Step-Aerobic wird nicht nur deine Kondition verbessert, sondern auch deine Koordination. Viele Schritte werden nämlich durch Armbewegungen unterstützt. Daher ist es nicht nur ein Sport für den Körper, sondern auch fürs Köpfchen. Außerdem bietet Step eine gute Abwechslung zum stressigen Alltag, da du komplett „abschalten“ kannst.

Falls dein Interesse geweckt wurde, schau einfach mal bei uns vorbei. Wir (die Gruppe und ich) freuen uns auf dich!

Larissa Lakemann

Handball



Ein sehr ereignisreiches Jahr 2011 neigt sich dem Ende zu und wie sagt man so schön: "Es ist viel passiert!"

Das zweite Jahr für die weibliche B-Jgd. war von unterschiedlichen Emotionen geprägt. Das Verletzungspech blieb uns treu und so musste unsere Mannschaft häufig nur mit 7 oder gar 6 Spielerinnen antreten, weil die anderen Spielerinnen krank oder verletzt waren. Dass sie dabei Tugenden freisetzte, die sie oft selbst nicht in sich vermuteten, dass gehört zu den tollen Emotionen, die uns unheimlich gefreut haben!

Leider bekamen wir für die neue Saison, die dann in der A-Jgd. stattgefunden hätte, nicht genügend Spielerinnen zusammen, um in Serie zu spielen, weshalb diese alle

zur HSG wechselten, was ich bzw. wir sehr bedauern, sowohl für unseren Verein, als auch für den Handball im Kreis Osterode, dem diese Konzentration keineswegs gut tut!!!

Für Andreas Balkart, Mike Baumgart und mich stand jedoch gleich fest, dass wir weiter Handball in unserem Verein als Sparte behalten wollten. Somit wuchs der Gedanke, von Neuem zu beginnen, beginnend mit einem Schnupperkurs an einem Samstag Ende September, haben wir nach den Herbstferien erfolgreich mit dem Aufbau-Training für 8-10 Jährige (Jungen und Mädchen) begonnen.

Wer noch Interesse hat, sich uns anzuschließen, der ist kann gerne freitags von 17.00-18.30 Uhr in die Röddenberghalle zum Schnuppern kommen! Wir freuen uns auf Euch!!!

Klaus Dolle