

TaeBo - das andere Leichtathletik

LC Regensdorf für 1Stunde auf Abwegen

Am Mittwoch dem 25.01.2012 war es endlich soweit. Die TG Zwahlen / Hoese lud zum etwas anderem Training in das Fitnessstudio ACTIV FITNESS Dielsdorf ein. Bis kurz vor Beginn der Stunde wussten die Sportler aus der TG Zwahlen/Hoese und aus der TG Evangelista nicht was Sie eigentlich erwartet. Nach einer kurzen Vorstellung unserer Instruktorin „Alexa“ wurde es allen klar. Eine Stunde Workout mit TAE BO stand nun kurz bevor.

Nach kurzer Erwärmung in Verbindung mit Dehnung sollte uns nun die Augen geöffnet werden. Die Beats der Soundanlage hämmerten auf uns ab und Alexa gab nun richtig Vollgas. So hiess es 50min „8-7-6-5-4-3-2-1“ und gleich noch mal „8-7...“ usw. Es wurde alles verlangt von uns. Choreographie gepaart mit Punches, Kicks und Liegestütze waren nun unsere Begleiter. Nach kurzer Zeit wurden die ersten Ausfallerscheinungen der älteren Sportler ;-) festgestellt. Man(n) gab sich nicht die Schmach und „powerte“ nach bestem Wissen und Gewissen weiter. Auch weil man wusste das die Sportler auf einen schauen.

Der Spass/Ehrgeiz war geweckt und jeder zog nach seinen Möglichkeiten durch. Schön war zu sehen das die Altersspanne von 14 bis 32 reichte.

Nach 30min wurden die Blicke zur Uhr immer intensiver in Verbindung mit kleinen Gebeten „Lass mich das überleben“ Aber weiter geht's.

Nach geschlagenen 50min gingen wir in die Position des „Rückenliegens“ über und ein wenig Bauch,Beine,Po zu zelebrieren. Aber wer Alexa kennt, womöglich nur Daniel, der wusste das wird kein Ponyhof. Aber auch das wurde unter mehr oder weniger leisen Protest durchgezogen. So kamen noch 5min Dehnung und Streching zum Schluss und somit wurde die Stunde beendet.

Wir bedanken uns recht herzlich bei Alexa und dem gesamten ACTIV FITNESS Team Dielsdorf für die gute Betreuung.

Ich möchte mich auch nochmals bei allen erschienen Sportler bedanken.

Daniel Hoese

