

November 2009



Viele Neueinsteiger am Start

Tolle Atmosphäre beim 4. allod-Gesundheitslauf



Der schon zur Tradition gewordene allod-Gesundheitslauf am 26. September erzielte wieder eine Rekordbeteiligung. Jung und Alt liefen, was das Zeug hielt. Der Sieger der Vorjahre, Thomas Kraus, wurde trotz der hervorragenden Zeit von 36:05 Minuten über zehn Kilometer diesmal von Marek Jaskolka mit einer Zeit von 34:37 Minuten auf den zweiten Platz verwiesen. Den ersten Platz bei den Frauen errang die Zweite des Vorjahres, Maria Geiger. Auf Platz 2 kam die Vorjahres-Siegerin Almut Dreßler.

Zur Freude der Veranstalter konnte der allod-Gesundheitslauf viele Neueinsteiger gewinnen und zum Mitmachen animieren. Auf der parallel stattfindenden Gesundheitsmesse in der Havemann-Oberschule konnten sich Besucher, Läufer und Schüler an vielen Ständen mit dem Thema Gesundheit beschäftigen. Es gab zahlreiche Aktivangebote. Die Schüler konnten ein Gesundheitsdiplom erwerben.



Groß war die Begeisterung, als endlich der Startschuss für den Kinderlauf fiel

Stepp-AEROBIC für alle

Ab Januar 2010 beginnt der neue Steppkurs als Vereinsangebot. Jeden Mittwoch treffen sich Steppbegeisterte von 18 bis 19 Uhr mit Anette Seifert in der Sporthalle der Grundschule Am Hohen Feld.

Feldhockey macht Spaß

Was ist Feldhockey? Mal ausprobieren? Gerne! Jeden Montag von 17.30 - 19.00 Uhr (5 bis 8 Jahre) und jeden Freitag von 17.00 - 18.00 Uhr (9 bis 12 Jahre) werden die jungen Spieler vom Verbandstrainer des Berliner Hockeyverbandes fit gemacht. Da geht die Post ab. Wer gerne einsteigen möchte, meldet sich bitte in der Geschäftsstelle der Dachse an. Oder einfach am Montag oder Freitag mal vorbei schauen.

Fit ins Wochenende mit Yoga und Pilates

Gehen Sie gemeinsam mit anderen wohlgefühlt, gutgelaunt und sportlich austrainiert ins Wochenende! Sie sind von den Dachsen eingeladen zu einer Mischung aus Pilates, Yoga und rückenstabilisierender Gymnastik - jeden Freitag von 18.15 bis 19.15 Uhr in der Sporthalle der Grundschule Am Hohen Feld.

Sportstudio - Zirkeltraining

Ganzkörper-Fitnesstraining mit Gewichten, Thera-Bändern und Flexibar-Stäben. Die Übungen sind als Stationen in einem Kraftkreis aufgebaut und werden mit motivierender Musik und ausgebildeten Trainern begleitet. Wann? Mittwoch von 20.15 Uhr bis 21.15 Uhr. Wer mitmachen möchte, bitte unter Telefon 946 33 570 melden.

Sportartenkarussell mit Tennis im Januar

Ab Januar werden im Sportartenkarussell Tenniswochen für 10- bis 14-Jährige angeboten, ab März beginnt ein neuer Inline-Skater-Kurs. Das Karussell findet immer freitags von 18.30-19.30 Uhr statt

Seniorentag am 14. Februar

Am 14. Februar 2010 findet der erste Seniorentag in Karow statt. Es sind Vorträge, Gesprächsrunden und Informationsstände geplant, die sich mit den wichtigen Themen rund um die zweite Lebenshälfte befassen. Gesundheit, Vorsorge, Sicherheit und Sport sowie Geselligkeit und Spaß stehen an diesem Tag im Vordergrund. Ab Januar 2010 wird das genaue Programm unter www.karowaktiv.de und mit Aushängen bekannt gegeben.