„Ein Wochenende für mich“ hieß es für die Leichtathletinnen des SuS Oberaden in der Sportschule Kaiserau

Ein ereignisreiches und sportlich intensives Wochenende, organisiert von der Familienbildungsstätte Werne, erlebten die Leichtathletinnen des SuS Oberaden in der Sportschule Kaiserau. Von Freitagabend bis Sonntagmittag tauchten sie unter der fachkundigen Leitung von Wilma Cramer in ein umfangreiches Programm mit viel Spaß und Bewegung.

Mit insgesamt 21 Teilnehmerinnen, 13 davon vom SuS Oberaden, wurde ein umfangreiches Kraft- und Ausdauerprogramm mit verschiedene Trainingseinheiten absolviert, darunter auch intensive Step/Minitrampolin- und verschiedene Hanteleinheiten, die die Teilnehmerinnen zum Schwitzen brachten.

Ein besonderes Highlight war die zweistündige Nordic-Walking-Einheit, bei der die Athletinnen bei bestem Wetter und nettem Austausch die schöne Umgebung der Sportschule Kaiserau erkundeten. Am Samstagabend stand Entspannung und geselliges Beisammensein im Saunabereich der Sportschule auf dem Programm.

Der SuS Oberaden bedankt sich herzlich bei Wilma Cramer für die Organisation und Durchführung dieses erfolgreichen Wochenendes. Ihre Expertise und ihre motivierende Art trugen maßgeblich zu einem gelungenen Wochenende mit zahlreichen sportlichen und gesellschaftlichen Höhepunkten bei. Die Leichtathletinnen des SuS Oberaden freuen sich bereits jetzt auf das nächste Sportwochenende im kommenden Jahr.