

# ACA *ktuell*

*athletisch*

*charmant*

*attraktiv*

*Ausgabe 10 / 27.11.2013*

## Neue Hanteln im Fitnessraum

Über neue Hanteln dürfen sich die Mitglieder der Kraft-/Fitnesssport-Abteilung des AC freuen.

Bei einem weiteren Samstags-Arbeitseinsatz wurde am 23.11. ein neuer Hantelständer montiert und mit neuen Hanteln bestückt. Der Arbeitseinsatz wurde auch genutzt, um neue Halterungen für die vorhandenen Hantelstangen sowie neue Zeitschriftenhalter anzubringen.

Danke an **Bene, Abdul, Florian** und **Adrian** für ihren Einsatz.



## 2. ZUMBA®-Party

Ca. 60 tanz- und fitnessbegeisterte Gäste verwandelten die AC-Halle am 02.11.2013 in einen Party-Tempel.

AC-ZUMBA®-Trainerin **Lisa**, die die Hauptorganisatorin der Party war, stieg als erste auf die Bühne und heizte die Menge mit ihrem temperamentvollen Programm ein. Nach ihr begeisterten AC-Trainerin **Julia** und Gast-Trainer **Helmut** aus Mannheim die Menge, und sorgten für Spaß, Stimmung, Bewegung und gute Laune. Einen weiteren Höhepunkt der Party bot dann der junge, tanzbegeisterte Nachwuchs-Trainer **Julian** aus Hockenheim. Er „rockte“ die Bühne und brachte die Halle mit seiner ausdrucksstarken Vorführung zum Kochen. Das fulminante Finale mit **Lisa** und **Julia** beendete die Party nach guten drei Stunden feiern, tanzen, singen und Hüfte schwingen.

## AC-Gewichtheber-Jugend

Beim ihrem ersten großen nationalen Wettkampf, der Deutschen-Schüler-Meisterschaft im Mehrkampf in Rodewisch (Sachsen) am 22./23.11. erkämpfte sich **Sabine Schneider** einen sehr guten 7. Platz mit einer neuen persönlichen Bestleistung von 67 kg im Zweikampf sowie mit 9,04 m im Schockwurf. Wir gratulieren Sabine zu dieser tollen Leistung!

Am 08.12. findet im Mutterstadt der finale Jugendliga-Wettkampf des Jahres 2013 statt, bei dem die Jahressieger der einzelnen Jugenden sowie der Mannschaftswertung gekürt werden. Die AC-Jugend hat in der Mannschaftswertung noch Chancen auf eine Platzierung unter den ersten drei, sowie **Sabine Schneider** und **Philipp Wenz** auf die Einzel-Jahressiege.

## Gewichtheben – Seminar im AC

Zu einem Seminar „Grundlagen des Gewichthebens“ waren am 09.11.2013 Trainerinnen und Trainer aus dem Unifit Darmstadt, dem Sportstudio der Technischen Universität Darmstadt, zu Gast im AC.

Im Verlauf von 5 Stunden haben wir unseren Gästen die Grundlagen des Gewichthebens vermittelt. Nach einigen Übungsstunden gelang es allen Teilnehmern die grundlegenden Techniken des Reißens und des Stoßens anzuwenden, ein paar Wenigen gelang es sogar, Gewichte zu bewältigen mit denen sie auf einem Wettkampf bereits Kilopunkte für sich und ihre Mannschaft erhalten hätten.

Ein besonderer Dank geht an **Philo Boras** für die Organisation und an die Trainer **Hartmut Scheuermann**, **Bernhard Steinbach** und **Thomas Wenz** sowie **Philipp Wenz** für ihren Wochenendeinsatz und ihr Engagement.

## Außengelände eingebnet

Am 14.11. war es soweit. Als weiterer Schritt im Projekt „Außengelände“ rückte die Firma **Wolff** mit schwerem Werkzeug an und ebnete das gesamte Außengelände ein. Ein jahrelanges Vorhaben wurde somit endlich in Angriff genommen. Die weiteren Planungen für die Gestaltung des Außengeländes laufen, werden jedoch erst im nächsten Jahr in Angriff genommen.