

ACA *ktuell*

athletisch

charmant

attraktiv

Ausgabe 4 / 19.12.2012

Erste Siege in der Oberliga

Unsere Oberliga-Mannschaft konnte die Wettkämpfe am 17.11. gegen die TSG Kaiserslautern mit 152,5 zu 138,3 Punkten und am 01.12. gegen den VfL Rodalben mit 163,0 zu 102,8 Punkten gewinnen. Der Wettkampf am 15.12. gegen den überragenden Tabellenführer KSV Grünstadt wurde erwartungsgemäß mit 156,0 zu 233,8 Punkten verloren.

Die junge AC-Mannschaft konnte sich jedoch in der Hinrunde recht gut behaupten und geht mit einem sehr guten 3. Tabellenplatz in die Weihnachtsferien. In der Rückrunde, wenn der wieder nach Altrip gewechselte Tobias Herbst zum Einsatz kommt, ist nochmals eine Steigerung möglich. Die aktuelle Tabelle stellt sich wie folgt dar:

Mannschaft	Punkte	Summe Relativpkt.
KSV Grünstadt	10-0	1.173,8
AC H. Wemmetsweiler	8-2	970,7
AC Altrip	4-6	730,5
KTH Ehrang	4-6	724,1
VfL Rodalben	2-8	739,8
TSG Kaiserslautern	2-8	653,3

Neuer Zumba® Kurs

Nach dem Erfolg der im August gestarteten Zumba®-Kurse, können wir **ab Dienstag, 08.01.2012**, immer **20.00 bis 21.00 Uhr** einen neuen Kurs anbieten:



Zumba Sentao™ Training verbindet den Schwung einer Zumba®-Fitnessparty mit Choreografien, die teilweise sitzend durchgeführt werden und somit das Gleichgewicht verbessern, die Rumpfmuskulatur „stärken und stabilisieren, und eine völlig neue Art von Ausdauerprogramm eröffnen. Zumba Sentao™ ist neu in Deutschland und unsere Trainerin Lisa Pauels (Tel. 0176-648 465 82, Mail: lisapauels@googlemail.de) ist derzeit die einzige lizenzierte Trainerin für dieses Programm in der Region.

Der „Fitness-Mix“ findet weiterhin dienstags von 20.15 bis 21.30 Uhr im neuen Übungsraum im 1. OG statt.

Jugendliga-Saison erfolgreich beendet

Die Jugendmannschaft des AC hat die Jugendliga-Saison 2012 mit 2 von 6 Gesamt-Jahressiegern erfolgreich abgeschlossen.

Beim letzten Wettkampf vor heimischem Publikum am 09.12.2012 konnten Philipp Wenz und Sabine Schneider die begehrten Jahrespokale mit nach Hause nehmen. In der Jahres-Mannschaftswertung erreichte die junge AC-Mannschaft den 4. Platz.

Der in seiner letzten E-Jugend-Saison ungeschlagene **Philipp Wenz** (Jg. 2002) erzielte zum Jahresfinale nochmals neue Bestleistungen im Reißen und Stoßen, sowie neuen Pfalzrekorden im Kugelschock und Sternlauf.

Jannis Cäsa (E-Jgd., Jg. 2003) konnte zum Jahresfinale ebenfalls seine Bestleistungen im Reißen, im Stoßen und im Sternlauf nochmals verbessern.

Den zweiten Jahressieg für Altrip gewann **Sabine Schneider** (D-Jgd., Jg. 2000). Sie dominierte in diesem Jahr ihre Wertungsklasse. Sabine startet ab Januar in der C-Jugend und will auch dort den AC erfolgreich vertreten.

Lorenz Kurz (D-Jugend, Jg. 2001) kämpfte sich mit einer neuer Bestleistung von 6,60 m im Kugelschock auf den 3. Platz.

Die Vorstandschaft gratuliert den jungen Hebern zu ihren Erfolgen und bedankt sich, vor allem auch bei den Eltern der Sportler, für die Mithilfe, die Unterstützung und die Motivation der Jugendlichen, die die Grundlage für die Zukunft des Gewichthebens in Altrip sind.

Die Vorstandschaft bedankt sich bei allen fleißigen Helfern, Gönnern und Übungsleitern für ihr Engagement, unermüdlichen Einsatz sowie Sach- und Geldspenden.

Wir können auf ein in allen Bereichen erfolgreiches Jahr 2012 zurückblicken und wünschen uns für 2013 eine ebenso erfolgreiche Fortführung unseres ACA.

Abschließend wünschen wir noch allen eine friedliche Weihnachtszeit und einen guten Rutsch in das Jahr 2013!