

A C A *ktuell*

athletisch

charmant

attraktiv

Ausgabe 6 / 02.05.2013

Jugendgewichtheben

Am 28.04.2013 fand der 3. WKT der Jugendliga und gleichzeitig die Pfalzmeisterschaften in Altrip statt. Die Altrip Jungheber erzielten folgende Leistungen:

	Kö.gew. (kg)	Reißen (kg)	Stoßen (kg)	Wurf (m)	Sprung (m)	Sprint (sek.)
Jannis Cäsa (2003)	35,6	11	14	4,1	1,72	15,9
Philipp Wenz (2002)	36	20	25	7,15	6,03	13,5
Lorenz Kurz (2001)	47,4	17	22	6,2	4,98	15,9
Sabine Schneider (2000)	46,9	22	31	7,95	5,93	13,4
Marcel Hahn (1998)	43,5	20	25	6,85	5,85	13,4

Mit diesen Leistungen erreichten sie in ihren Wertungsklassen folgende Platzierungen:

Jannis Cäsa, 1. Platz, Pfalzmeister E-Jugend 2013
Philipp Wenz, 1. Platz, Pfalzmeister D-Jugend 2013
Lorenz Kurz, 2. Platz, Vize-Pfalzmeister D-Jugend 2013
Sabine Schneider, 3. Platz, C-Jugend
Marcel Hahn, 5. Platz C-Jugend

Ein besonderer **Dank geht an alle Eltern unserer Jugend-Heber** für die Mithilfe bei der Durchführung der Veranstaltung. Ohne diese Hilfe sind solche Veranstaltungen nicht durchführbar. DANKE!

Fischerfest 2013

Die Helferlisten für die Bewirtschaftung des diesjährigen Fischerfestes hängen aus.

Die Einnahmen die wir hierdurch erzielen unterstützen uns in dem Vorhaben, auch weiterhin notwendige Sanierungs- und Renovierungsarbeiten zu finanzieren und gleichzeitig wünschenswerte Anschaffungen im Sportbereich zu realisieren.

Dies alles, um allen Mitgliedern ein ordentliches, sauberes und attraktives Umfeld für ihren Sport zu bieten.

Deshalb: **In die Listen eintragen und bei guter Stimmung mit Spaß die Pflicht-Arbeitsstunden „abarbeiten“.**

Gewichtheben - Oberliga

Die Oberliga-Runde der Gewichtheber wurde mit dem Wettkampf am 20.04. in der AC-Halle beendet. Die Altrip Heber erzielten folgende Leistungen:

	Gewicht	Reißen	Stoßen	Zwei- kampf	Punkte
Bug, Norman	64,8	59	82	141	23
Weishaupt, Tim	63,2	74	75	149	34
Herbst, Tobias	100,6	130	160	290	93
Eichner, Benjamin	79,3	95	125	220	61,4

Die Mannschaft des AC beendet die Saison auf dem 4. Tabellenplatz:

	Verein	Punkte	Gesamt
1.	KSV Grünstadt	18:02	2348,3
2.	AC H Wemmetsweiler	18:02	2024
3.	KTH Ehrang	08:12	1293,3
4.	AC Altrip	06:14	1522,6
5.	TSG Kaiserslautern	06:14	1369,3
5.	VfL Rodalben	04:16	1419

1. ZUMBA®-Party im AC

Über 50 begeisterte Teilnehmerinnen feierten mit bei der 1. ZUMBA®-Party im AC am Freitag, 19.04. Bei heißen lateinamerikanischen Rhythmen fand ein Work-out der besonderen Art statt. Gute 3 Stunden wurde getanzt, gefeiert, die Hüfte geschwungen und Kalorien verbrannt. Die beiden lizenzierten ZUMBA® -Trainerinnen Lisa und Julia sorgten mit ihrem ZUMBA®-Fitness- und ZUMBA-Sentao™-Programm für Power, Spaß, Stimmung, Bewegung und gute Laune. Unser perfektes Ausschank-Team (Manuela, Adrian, Jupp, Thomas und Lorenz) versorgte die Fitness-Party-Gäste mit Müsliriegeln, Brezeln, Obst, frisch gepresstem Orangensaft und anderen Getränken.

Die Party begeisterte sowohl die Trainerinnen, die Partygäste, das Ausschank-Team und die Vorstandschaft.

Und damit ist sicher: **Das war zwar die erste ZUMBA®-Party im AC, aber ganz sicher nicht die letzte!**