

ACA aktuell

Ausgabe 9 / 30.09.2013

Am 02.11.2013 wird es heiß!

Nach dem großen Erfolg der 1. ZUMBA®-Party im Frühjahr wollen wir dem kalten November am 02.11. mit einer **2. ZUMBA®-Party** Paroli bieten!

Zu lateinamerikanischen Rhythmen findet ein Work-out der besonderen Art statt. 3 Stunden tanzen, feiern, die Hüften schwingen und Kalorien verbrennen. Die Vorbereitungen laufen. Karten sind demnächst bei unseren beiden lizenzierten ZUMBA® -Trainerinnen Lisa und Julia im Anschluss an die Kurszeiten

Dienstags, 20.15 bis 21.15 Uhr

Mittwochs, 18.00 bis 19.00 Uhr und

Freitags, 20.15 bis 21.15 Uhr

erhältlich. Nähere Infos folgen!

Auftrag erfüllt!

In der Mitgliederversammlung 2012 und 2013 wurde die Vorstandschaft beauftragt, zu prüfen, ob und wie es möglich ist, der mitgliederstärksten Abteilung mehr Trainingsraum zur Verfügung zu stellen, da der Krafraum oft an seine räumlichen Grenzen stieß. Nach einer notwendigen Planungsphase, wurde zunächst der Gewichtheberaum für die Kraftsportler geöffnet, auch um die Umkleide- und Duschsituation zu verbessern. An einer langfristigen Lösung wird weiterhin gearbeitet. Als mittelfristige Lösung wurde ein Container angeschafft und aufgestellt, der durch zahlreiche Arbeitsstunden der Abteilungsmitglieder nutzbar gemacht wurde.

Ein großer Dank an die helfenden Mitglieder und an Adrian für die Organisation!

Erfolgreicher Start der neuen Kurse

Die beiden neuen Kurse von Melanie **Zirkeltraining (Do., 9-10 Uhr)** und **Entspannung/ Stressbewältigung (Do. 10.15 – 11.15 Uhr)** sind sehr gut angenommen worden.

Auch der Grundkurs **Autogenes Training** konnte planmäßig starten. Ein Folgekurs ist für Anfang 2014 geplant.

Termine Oberliga 2013/2014

Die aktuellen Wettkampftermine für die Hinrunde 2013:

28.09.2013, 18.00 Uhr: VfL Rodalben - AC Altrip

19.10.2013, 19.00 Uhr: AC Altrip - TSG Kaiserslautern

30.11.2013, 18.00 Uhr: AC Wemmetsweiler - AC Altrip

07.12.2013, 19.00 Uhr: AC Mainz-Weisenau -AC Altrip

Die Mannschaft startet mit folgenden Hebern:

Norman Bug, Benjamin Eichner, Tobias Herbst, Hartmut Scheuermann und Tim Weishaupt

Der erste Wettkampf der Hinrunde am 28.09. in Rodalben wurde mit 208,2 zu 190,4 von der AC Mannschaft gewonnen.

Rückenschule-Kurs

Der nächste Rückenschule-Kurs findet statt vom

**15. Oktober bis 26. November 2013 (7 Abende)
immer dienstags
von 17 bis 18 Uhr und von 18 bis 19 Uhr**

Für Nichtmitglieder beträgt die Kursgebühr 30,00 €.

Übungsleiterin: Sabine Schreiner,
Telefon (06 21) 8 68-48 01 oder in Altrip 3 00 71 (in der Regel erst nach 20 Uhr) oder über
Sabine.Schreiner@gkm.de

Jugendliga-Wettkampf vom 08.09.13

	Kö. (kg)	R (kg)	St. (kg)	Wurf (m)	Sprung (m)	Lauf (sek.)	Platz
Jannis Cäsa	37,9	11	17	4,40	1,80	14,8	2
Philipp Wenz	38,4	20	27	7,00	6,40	13,8	1
Lorenz Kurz	47,6	20	28	7,30	5,30	15,8	2
Sabine Schneider	52,2	25	35	8,25	6,10	13,2	2
Marcel Hahn	46,9	25	31	7,70	6,50	13,0	2