

# Sportliche Übungen für jeden Anspruch

Gemeinsames Sommerfest am Kiessee: Vereine Waspo und Tuspo boten Einblicke ins Angebot

Die Wassersportvereinigung Göttingen von 1908 e.V., Waspo 08, ist der zweitgrößte Göttinger Verein. Er bietet neben dem Wettkampf- auch Breiten- und Gesundheitssport. Jetzt hat der 1600 Mitglieder starke Club mit dem Tuspo von 1861 ein gemeinsames Vereinsfest veranstaltet.

Dieses Sommerfest am Kiessee hatte auch den Zweck, die bestehende Kooperation beider Vereine weiter zu vertiefen, nach außen zu transportieren und den Mitgliedern die Möglichkeit zu geben sich besser kennenzulernen. Hier haben unter dem Mantel der Zusammenarbeit die Vereins-

mitglieder die Möglichkeit, alle Sportangebote des anderen Vereins kostenlos zu nutzen oder auch bei Kursangeboten die reduzierte Gebühr für Mitglieder zu zahlen.

Für Gäste und Mitglieder waren an diesem Tag alle Räumlichkeiten inklusive des Fitnessbereiches geöffnet; Ver-

weilen, Entspannen, aber auch Mitmachen war an jeder Ecke möglich.

Die Abteilungen beider Vereine gaben Einblick in ihre Trainingsprogramme und Sportangebote. Und so konnte sich, wer richtig ins Schwitzen kommen wollte, beim ‚Sensitive Cycling‘ ausprobieren.



Nach mehreren Jahren bietet man wieder ein Gegenstück zum Standardtanz: Move'n Dance nennt sich dieses neue Angebot, das alle Altersgruppen ansprechen und Tanz von der Pike auf lehren möchte. Die Besucher des Festes waren begeistert von den Darbietungen.



Gäste und Vereinsmitglieder konnten auf dem Sommerfest alles ausprobieren: Beim ‚Sensitive Cycling‘ stehen Oberkörperperspannung und das Kräftigen der Rückenmuskulatur im Mittelpunkt. Fotos: Hartwig

Oberkörperperspannung und das Kräftigen der Rückenmuskulatur stehen im Mittelpunkt dieser Sportart, die um einiges leichter anmutet als ihr Pendant ‚Indoor-Cycling‘.

**„Danach weiß jeder, was er getan hat.“**

Mit individuellen Einstellungen wird das Becken der Trainierenden in die richtige Position gebracht, die korrekte Sitzposition ist ein wichtiger Aspekt. Oder auch Tanz. Nach mehreren Jahren bietet man

wieder ein Gegenstück zum Standardtanz, einer lange etablierten Abteilung im Verein. Move'n Dance nennt sich das Angebot, das alle Altersgruppen ansprechen und Tanz von der Pike auf lehren möchte. Konzentration, Anstrengung und Taktgefühl spielen bei dieser Mischung vieler Tanzrichtungen, bei der auch Hip Hop beteiligt ist, eine Rolle. An jedem Mittwochabend wird Move'n Dance in der Jahnhalle angeboten. Trainer Jasper Amani fasst zusammen: „Danach weiß jeder, was er getan hat.“ mah