

Mit Fleiss und Schweiss weiterkommen

An vier Trainingsweekends trainierten die Co-Dancerinnen wieder intensiv an diversen akrobatischen und tänzerischen Elementen.

Jeweils von Freitag- bis Samstagabend standen nicht nur Spiel und Spass im Vordergrund, sondern auch intensives Krafttraining und das Einüben von verschiedenen Turnelementen. Ein Highlight bildete wie jedes Jahr das Übernachten in der Turnhalle. In diesen 192 Trainingsstunden unterstützten aber auch Gasttrainer mit Sportarten wie Cheerleading und Jumpstyle den Verein Co-Dance und trugen zu einem Input der anderen Art bei. Dies kam bei den Turnerinnen sehr gut an

Das Training endete am Samstagabend mit verschiedenen Staffettenspielen müde, aber zufrieden.

Der TSV Co-Dance USA wünscht allen eine schöne Weihnachtszeit und freut sich auf das Wichteln mit den Turnerinnen

Presse Co-Dance
Angela Graf
Oberdorfstr. 18, 8582 Dozwil
079 869 96 86
TSV Co-Dance USA
www.co-dance.ch

