

Jahresbericht der „No Limits“ 2013

Schon seit dreizehn Jahren treffen sich die No Limits jeden Dienstag zum Training. Das Wichtigste ist der Spaß an der Bewegung.

Bei uns stehen Ausdauer- und Circuit-Training, sowie Koordinations- und funktionelle Gymnastik auf dem Programm.

Verschiedene Sportspiele, wie Volleyball, Hockey, Frisbee, Indica und Badminton, betreiben wir auch.

Für das Sportabzeichen trainieren wir folgende Disziplinen:

Sprint:	50, 100 oder 1000 Meter,
Langstrecke:	2000 Meter Laufen oder 20 km Fahrradfahren
Schnellkraft:	Kugelstoßen oder Wurfball
Schwimmen:	200 Meter
Sprung:	Hochsprung oder Weitsprung

Das Sportabzeichen wurde 2013 geändert und ist mehr Leistungsorientiert, was eine neue Herausforderung für uns Sportler ist. Die Erwartung ist hoch, aber ob die Leistung reicht für Gold muss sich zeigen. Es ist auf jeden Fall nicht einfacher geworden.

Neben dem Sport ist auch die Geselligkeit bei uns sehr wichtig. Im Januar veranstalten wir immer eine Neujahrs-Wanderung. Dieses Jahr ging es über den Damm nach Ziegenhain in das Restaurant Ziegelhütte.

Floris van Elsäcker