

Jahresbericht der „No Limits“ 2017



Es vergeht kein Jahr, in dem die Gruppenmitglieder nicht fleißig trainieren. Die Mühe hat sich auch 2017 gelohnt: Alle Sportler haben erfolgreich das Deutsche Sportabzeichen abgelegt.

Um die vier Disziplinen zu bewältigen, haben sie bereits in den Wintermonaten mit Übungen in der Halle begonnen. Darüber hinaus lag der Schwerpunkt vor allem darin, die Rückenmuskulatur zu stärken und mit Gymnastikübungen den gesamten Körper zu trainieren.

Im Sommer verbrachten die Sportler ihre Stunden im Schwalmstadion, um dort unter anderem Sprints und Langstreckenläufe zu absolvieren. Das Stadion bietet sich aber auch an, um Badminton oder Frisbee zu spielen. Denn Abwechslung steht bei den No Limits an vorderer Stelle.

20 Kilometer auf dem Rad ist für sie mittlerweile eine leichte Übung. Das liegt womöglich auch daran, dass nach dem Strampeln auf dem Damm ein leckeres Eis in Ziegenhain wartet. Zur Weihnachtsfeier zogen sich die Mitglieder warm an und wanderten über die Igelsheide zum Portofino.

Auch nach 18 Jahren ist der Ehrgeiz nicht kleiner geworden. Der Spaß scheint dagegen mit jedem Jahr größer zu werden. Gemeinsam Zeit verbringen und sich dabei bewegen – dafür steht No Limits.