



<https://blz.li/31aj>

"POWER-GIRLS" ERLEBEN ABWECHSLUNGSREICHES WOCHENENDE

Veröffentlicht am 26.05.2016 um 10:15 von Redaktion LeineBlitz

Ein abwechslungsreiches Wochenende erlebten die Teilnehmerinnen am "4. Wilkenburger Wellness-Wochenende": Sport, Wellness und Geselligkeit kamen nicht zu kurz und Trainerin Gesine Seib hatte sich viel Mühe bei der Planung gegeben. . Vor allem die originellen Bezeichnungen der einzelnen Trainingseinheiten sorgten für allerlei Verwunderung bei den teilnehmenden Damen. Los ging es am späten Freitag Nachmittag mit einer Power-Fitness-Einheit unter dem Motto "Lasst die Spiele beginnen" auf der Empore der Wilkenburger Mehrzweckhalle und einem knackigen "Warm-up" für die anschließende Chillout- und Massage-Wellness-Party in der Vital-Oase Laatzten. Bei Getränken, gesundem Essen und entspannenden Massagen sowie angeregten Diskussionen verging die Zeit fast wie im Flug. Doch bereits um neun Uhr hieß es

am Sonnabend schon wieder "Early morning wake up call" bei einer Yoga-Einheit am nahegelegenen Wilkenburger Badeteich. "Die Affen rasen durch den Wald ..." - erneut ratlose Gesichter bei den Teilnehmerinnen. Dahinter verbarg sich eine knapp zweistündige Go-Kart-Rallye unter der Leitung des Go-Kart-Teams Hannover durch die Laatzener Leinemasch und das ersehnte Frühstück musste erst mühsam erstrampelt werden. Aber nach dem anschließenden von Bettina Zupke, der neuen Pächterin der Vereinsgaststätte des SV Wilkenburg, zusammengestellten leckeren Frühstück ging es fast nahtlos weiter nach dem Motto "Kraft steht hoch im Kurs" und einer weiteren Power-Fitness-Einheit in der Mehrzweckhalle. Nach einem gemeinsamen Koch-Event und anschließendem gemeinsamen Essen folgte am Sonntag Morgen schließlich der Endspurt der Veranstaltung, an deren Ende jede Teilnehmerin ein Präsent des Sponsors "Rituals" mit nach Hause nehmen durfte. Voraussichtlich wird auch im kommenden Jahr die dann 5. Auflage des "Wilkenburger Wellness-Wochenendes" stattfinden. "Ein herzliches Dankeschön gebührt Trainerin Gesine Seib für die perfekte Organisation, der Vital-Oase Laatzten, dem Go-Cart-Team Hannover, Clubwirtin Bettina Zupke und der Firma Rituals für die Präsente", betont der Vorstand des Vereins.



"Die Affen rasen durch den Wald" mit dem Go-Kart-Team Hannover.