

Medieninformation

16.07.2018

„Sport im Park“: Zumba und Fitness kommen gut an

Zur Eröffnung der Veranstaltung kamen 100 Bürger in den Volkspark

Zur Eröffnung von „Sport im Park“ strömten am Freitag (13.7.) rund 100 Bürgerinnen und Bürger in den Volkspark. Mit Sabrina Fiskus vom TSC Schwarz-Silber tanzten die Sportler zu flotten Rhythmen begeistert mit. Daniel Pilip vom Budokan Marl verlangte den Teilnehmern beim Ganzkörper-Fitnesstraining „Drill & Punch“ sportlich viel ab.

„Das Projekt ‚Sport im Park‘ ist eine tolle Sache und eine absolute Bereicherung für unsere Stadt“, sagte Bürgermeister Werner Arndt zur Eröffnung. Mit Zumba und „Drill & Punch“ wählte der Stadtsportverband (SSV) Marl zwei Trainingseinheiten aus, die es in sich hatten. Beim Zumba verwandelten kleine wie große Sportler den Volkspark in eine große Tanzfläche. Trainerin Sabrina Fiskus bot ein vielfältiges Programm, bei dem Koordination, Ausdauer und auch Kraft gefragt waren.

Noch anstrengender ging es beim Workout von Budokan Marl zu. Hier mussten die Sportler viele Techniken aus der Welt des Kampfsportes mit Ausdauertraining kombinieren. Das Tempo bei den Einheiten Boxen, Liegestütze und Sprinten sorgte bei einigen Zuschauern schon für großes Staunen. André Mölleken, neuer Geschäftsführer beim SSV Marl, war mit dem Auftakt rundum zufrieden. „Die Resonanz war sehr positiv. Sich bewegen, etwas Neues auszuprobieren – diese Gelegenheit nutzten alle Sportler“.

Das ausführliche „Sport im Park“-Programm gibt's im Internet unter www.ssv-marl.de/sport-im-park. Für tagesaktuelle Infos und Fotos lohnt sich ein „Gefällt mir“ für die Facebook-Fanpage des SSV Marl (facebook.com/StadtSportVerbandMarl).