

# Dorothee

## Übungsleiter



**Qualifikation:** ÜL-C Breitensport (ÜL-B Prävention in Vorbereitung)

**Übungsleiter seit:** 1985 (beim SV-DJK seit 2003)

**Meine Hobbies:** Interkultureller Garten, diverse Outdoorsportarten, Kochen

**Meine Kurse:** Step am Morgen, Mobilisation & Stretch, Bewegte Pause

### **Deshalb bin ich Übungsleiter beim SV-DJK:**

In den über 25 Jahren als Übungsleiterin (mit Erfahrung vom Kleinkind bis zum Seniorensport) finde ich es toll mich zusammen mit meinen Sportgruppen über die Jahre fit und beweglich zu halten. Gerade im Bereich Ü50 ist Regelmäßigkeit so wichtig. Ich liebe es Koordination, Rhythmus und Bewegung zu verbinden. Dabei ist mir wichtig alle Teilnehmer "abzuholen," damit z.B. bei der Stepaerobic alle die Choreografie umsetzen können und wir die Erfolgserlebnisse jedes Mal wieder gemeinsam genießen.



**SV-DJK  
TAUFKIRCHEN**