

Jahresbericht 2010

*Abteilung Gesundheitssport-Präventionssportprogramm
Fit -Aktiv: Herz-Kreislauf Training am Step
Pilates – Bodybalance*

Seit 2002 gibt es in unserem Verein zwei Stepaerobic-Gruppen (Einsteiger / Fortgeschrittene). 2006 konnte der Verein durch den Erwerb meiner P – Lizenz das Stepaerobic als Präventionskurs anbieten und somit für den Teilnehmer wie auch die TG attraktiver machen. 2007 wurden dann die Gruppen erweitert, eine weitere Einsteigergruppe kam hinzu. Der Zulauf war und ist sehr groß, so dass die Mitgliederzahl in Summe zwischen 40 und 50 liegt. Die Altersspanne liegt zwischen 18 und 60 Jahren.

Das Training findet donnerstags um 18:00 Uhr (A1), 18:45 Uhr (F), 20:15 Uhr (A2) in der Hägerweghalle statt.

2008 erhielt ich ferner die Lizenz als Rückenkursleiter, sowie den Kursleiter Pilates. Seit 2009 bietet die TG ein weiteres Gesundheitssportangebot im Bereich Haltung und Bewegung an.

Hierbei handelt es sich um ganzheitliches, sanftes Ganzkörpertraining zur Stabilisierung des Stütz- und Halteapparates, Vorbeugung von Rückenschmerzen durch verbesserte Haltung.

Ein verbessertes Körperbewusstsein wird durch die Verbindung von Körper und Geist erreicht. Diese Körperbalance finden wir in unserem Pilatetraining.

Es sind mittlerweile 25 Teilnehmer angemeldet. Hier liegt die Altersspanne zwischen 37 und 74 Jahren. Pro Trainingsabend sind wir ca. 10 - 15 Anwesende. Im Gymnastikraum der GHW – Stockach treffen wir uns mittwochs von 19 – 20 Uhr. Beide Kurse sind durch das Gütesiegel > Sport pro Gesundheit < zertifiziert und somit durch die Krankenkassen als Präventionsmaßnahme anerkannt.

Meine Kurse laufen im Frühjahr (Januar - Juli) und im Herbst (September - Dezember).

TG-Mitglieder können das ganze Jahr über, also auch im Juli, trainieren, ohne eine zweite Kursgebühr bezahlen zu müssen. Die Gesamtkursgebühr kann nach 80 %iger Teilnahme bei der Krankenkasse eingereicht werden.

Ellen Hartmann