

Westphal, Joerg

Von: Lars Behrens [lars.behrens73@gmx.de]
Gesendet: Sonntag, 16. Dezember 2012 22:06
An: Westphal, Joerg
Betreff: Fwd: Gesundheitssport - Jahresbericht 2012

----- Original-Nachricht -----

Datum: Sun, 16 Dec 2012 14:35:55 +0100
Von: "Klaus Lindemann" <klaus.lindemann1@ewetel.net>
An: info@mtv-himmelpforten.de
Betreff: Gesundheitssport - Jahresbericht 2012

Jahresbericht von 2012 vom Gesundheitssport und der Seniorengymnastik

Ge sundheitssport - 2012

Präventionssport / Rehabilitationssport

Fachwartin: Anne Lindemann

Stubbenkamp 54

21709 Himmelpforten

Tel. 04144-1689, Fax: 04144-699029

e-mail: klaus.lindemann1@ewetel.net

Prävention:

Für den Schwerpunkt des orthopädischen Bereichs bieten wir 4x pro Woche die präventive Wirbelsäulengymnastik und einmal Pilates zu verschiedenen Tageszeiten, um auch den Schichtgängern die Möglichkeit zu geben, unsere Stunden zu nutzen.

Für den Schwerpunkt des Herz-Kreislaufstraining stehen die Angebote Bodystyling und Nordicwalken (Langzeitangebot, Kursangebot).

Da das Bewusstsein der Bevölkerung bezogen auf Gesundheit eine positive Entwicklung erfuhr und immer noch erfährt, sind alle Gruppen gut besucht. Natürlich werden Neuzugänge erwartet und liebevoll integriert!

Gewährleistet ist, dass gesundheitsorientiert und interessant unterrichtet wird!

Rehabilitation:

Zu den rehabilitativen Angeboten zählen die Osteoporosegymnastik, die Beckenbodengymnastik und die Gymnastik bei Wirbelsäulenschädigungen, Knie-, Schulter- und Hüftleiden.

Alle Angebote sind mit Pluspunkt zertifiziert.

Nach wie vor berichte ich stolz über 20 zertifizierte Pluspunktangebote, auch durch Mitarbeit der Physiopraxis Reinecke. Das ist „Spitze“ auf Kreisebene und weist den Qualitätsstand unserer Vereinsarbeit aus!

Die gesundheitsorientierten Angebote des MTV kann ich immer wieder empfehlen und schon nach kurzer Zeit kann der Teilnehmer Verbesserungen spüren und auch noch erfahren, dass in der Vereinsgruppe der Spaß nicht zu kurz kommt!

Seniorengymnastik:

Auf ein 20-jähriges Bestehen kann die Seniorengruppe, liebevoll betreut von Gisela Wälter,

zurückblicken - im September 1982 wurde das Angebot gegründet. Bedingt durch die demographische Veränderung ein wichtiger Bestandteil unserer Vereinsarbeit!

Die Trainingszeit der Seniorengruppe ist nun von 14:30 - 15:30, der Freitag ist geblieben.

Zum Abschluss ein Dankeschön an den Vorstand und ein erfolgreiches Jahr 2013 mit viel Gesundheit allen Sporttreibenden und Sportinteressierten!

Anne Lindemann