

Gesundheitssport

Prävention / Rehabilitation

Fachwartin: Anne Lindemann
Stubbenkamp 54, 21709 Himmelpforten
Tel. 04144 1689, 0172-4258594
>klaus.lindemann1@ewetel.net<

Auch in 2017 standen wieder sportliche Aktivität und Gesundheitsbewusstsein „hoch im Kurs“ !
Erfreulich, dass wir trotz der zeitraubenden Bürokratie alle Zertifikate der Pluspunkt-Angebote erhalten konnten!
Es wurden auch alle gesundheitsfördernde Stunden gut genutzt.

HerzKreislauf-Training (kardiologischer Bereich) wird im Schwerpunkt bei den Angeboten Nordic-Walken und Bodystyling gefördert.

Die Bodystyling-Gruppe (Dance- Aerobic, Stepp-Aerobic , Matten- Workout) wurde in 2017 zur Mannschaft des Jahres gewählt. Wir feierten die Auszeichnung bei uns im Garten, sind stolz auf den Pokal und pflegen weiterhin den beispielhaften Zusammenhalt in dieser Gruppe . Einige Teilnehmer sind 40 Jahre und mehr in der Gemeinschaft. Außerdem beweist die Gruppe, dass mit Sport der Wunsch nach Geselligkeit und Gesundheitspflege die Menschen verbindet und dass das Alter keine Rolle spielt!

Das tolle soziale Verhalten der Sportlerinnen erleichtert Neueinsteigerinnen die Integration, sodass Jeder mit Wohlbefinden die Halle verlässt.....

Prävention für den Haltungs-Bewegungsbereich wird regelmäßig dienstags, mittwochs und donnerstags angeboten; ganz spezifisch ist die Gymnastik nach Pilates – für alle Gruppen gilt :
„ Nach neuesten Erkenntnissen wird vermittelt und die Devise lautet: **bewegen statt schonen!**“

Die Reha-Stunden bieten vielseitige und abwechslungsreiche Bewegungsmöglichkeiten, beinhalten angepasste Übungen und vor allen Dingen viel Spaß, um zu beweisen, dass mit körperlichen Einschränkungen noch Vieles machbar ist!

Unser Rehasport ist nicht nur organbezogen, sondern wirkt mit den Mitteln des Sports ganzheitlich (somatisch und psychosozial) auf die Teilnehmer. Der Rehasport verbessert u.a. Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und die psychische Belastbarkeit!

Die Vereinsarbeit wird bereichert durch die Seniorengymnastik, die inzwischen 35 Jahre besteht!

Ich wünsche und hoffe, dass weiterhin die Gesundheitssport-Angebote genutzt werden und die Teilnehmer gestärkt die Halle verlassen!

Danke für die Unterstützung durch den Vorstand und natürlich eine stabile Gesundheit!!
Anne Lindemann