

# Gelungener Fitnessabend des TSV Goldberg

Bauch, Beine, Arme und jede Menge anderer Körperteile waren am 10. Mai 2010 in Turnhalle der Regionalen Schule „Walter Husemann“ in Bewegung. Der 8. Fitnessabend des TSV Goldberg, organisiert durch die Abteilung Gymnastik, stand auf dem Programm. Der Verein hatte nicht nur seine Mitglieder aus allen Bereichen sondern auch einfach Sportinteressierte eingeladen, gemeinsam ein paar neue nicht alltägliche Sportgeräte und Techniken auszuprobieren. Diesem Ruf waren ca. 70 Sportlerinnen gefolgt und gespannt, was sie an diesem Abend erwartete.

Nach einer Eröffnung durch den Vereinsvorsitzenden Andreas Winkler, stellte Bärbel Ziegert den Ablauf und die Akteure des Abends vor.

Zu Beginn gab es eine ordentliche Erwärmung, um die Muskelgruppen auf Temperatur zu bringen, bevor dann, in 4 Gruppen aufgeteilt, an die Workshops gegangen wurde.

Die erste Station wurde von Conny Kirstein gestaltet (Übungsleiterin beim Lübzer SV) und beschäftigte sich mit AROHA. Dies ist eine besondere Form der Aerobic. Neben rhythmischer Musik gehört viel Bewegung dazu, um gezielt Muskelgruppen anzuspannen und zu entspannen. Dabei fließen Bewegungen und Schrittfolgen aus der asiatischen Kampfkunst mit ein. Dieser Sport ist besonders als Herz-Kreislauf- Training geeignet und kann in allen Altersgruppen ausgeübt werden.

Beim nächsten Workshop ging es im weitesten Sinn um besagte Bauch – Beine- Po. Hierbei stellte Marlies Stenzel, die selbst Übungsleiterin beim SV Siggelkow ist, aber insbesondere Übungen vor, die speziell auf das Beckentraining abzielten und dies in den verschiedensten Positionen oder mit Hilfsmitteln, wie z. Bsp. einem Gymnastikband.

Auch der Redondo-Ball war wieder mit von der Partie. Allerdings wurde er dieses mal durch Andrea Ziesemer aus Güstrow (vielen von den Stepkursen bekannt) den Sportlerinnen näher gebracht. Dabei wurden viele bekannte Übungen durch den Ball schwieriger gestaltet, da man parallel das Gleichgewicht halten musste und dadurch neue kleinere Muskelgruppen beanspruchte und trainierte.

Bei der vierten Station ging es um die andere Form der Rückenschule und wurde durch Steffi Behrend (Übungsleiterin bei Grün-Gold Güstrow) betreut. Sie stellte Wirbelsäulengymnastik nach Dr. Smisek vor. Diese ist für jeden (sofern austherapiert auch nach Bandscheibenvorfällen) in allen Altersgruppen geeignet und kann, sofern man sich dieses

Speziell Seil zulegt, auch zu hause ausgeübt werden. Dabei sind die Übungen schonend, sprechen aber den ganzen Körper an und trainieren spiralförmig sämtliche Muskelgruppen. Zwischendurch gab es natürlich kurze Getränkepause, um aufzutanken, da die Übungen es in sich hatten.

Zum Abschluss zeigte Conny Kirstein mit ihrer Gruppe einen Ausschnitt aus ihrem bisher einstudierten Programm des AROHA.

Am Ende wurde bei einem leckeren Buffet mit verschiedensten Salaten und Obstvarianten Kraft getankt, sich ausgetauscht und auch ein Feedback gegeben.

Auch wenn einige bestimmt am nächsten Tag Bekanntschaft mit ganz neuen Muskelgruppen gemacht haben, war die Stimmung insgesamt sehr positiv und Einigkeit darüber, dass es ein toller und gelungener Abend war. Ein Dankeschön an alle Teilnehmer, Workshopleiter und Organisatoren für diesen gelungenen Abend.

Jana Egg-Fleischer