Mit Power-Yoga und AROHA in den Herbst

Einer alten Tradition folgend fand auch in diesem Jahr der Fitnessabend des TSV Goldberg für alle sportinteressierten Mitbürger statt. Über 50 Teilnehmer folgten der Einladung für den 23.09.2013 in der Turnhalle der Regionalschule „Walter Huseman“. Nach der Eröffnung durch den 1. Vorsitzenden Andreas Nath und die Leiterin der Abteilung Gymnastik, Sybille Egg, hieß es auf zur Muskelarbeit an vier Stationen.
Conny Kirstein aus Lübz bot AROHA an – hierbei werden gezielt Muskelgruppen angespannt und entspannt. Dabei fließen Bewegungen und Schrittfolgen aus der asiatischen Kampfkunst mit ein. Ohne Musik geht natürlich nichts und so wurde sie von Detlef Dahl durch die Bereitstellung einer Musikanlage unterstützt – vielen Dank dafür. Um volle Körperbeherrschung ging es bei Sportfreundin Beatrix Schulz. Sie ist ebenfalls Übungsleiterin aus Lübz und betreute die Station Power-Yoga. Ulrike Neumann, Übungsleiterin der Seniorengruppe des TSV Goldberg, hatte für diesen Abend Übungen zur Stärkung des Beckenbodensystems zusammengestellt. Die letzte Station unter der Leitung von Marlies Stenzel vom SV Siggelkow zeigte den Teilnehmerinnen, wie man mit dem Softball zur Kräftigung der Arm- und Beinmuskulatur beiträgt und gleichzeitig die körperliche Bewegungskoordination verbessert. So leicht es sich anhört, so forderten doch alle Gruppen volle Konzentration und waren sehr intensiv für unterschiedlichste Körperbereiche. Trotzdem kamen Spaß, Freude und Lachen nicht zu kurz, so dass die Zeit wie im Fluge verging. Nach der Arbeit steht das Vergnügen – also stärkten sich anschließend alle am von den Teilnehmern lecker zubereiteten Salatbuffett, dabei wurde gemütlich erzählt, gelacht und ausgewertet. Ein Resümee? Klar – es hat viel Spaß gemacht und gemeinsam wurde etwas für die Gesundheit getan. Also im nächsten Jahr auf eine Neues!
Ein großes Dankeschön an alle, die bei der Vorbereitung dieses Abends mitwirkten sowie an unsere Stationsleiterinnen und nicht zu vergessen Karina Nast, die wieder mit ihrem Firmenfahrzeug den Transport der benötigten Sportgeräte absicherte.

Jana Egg-Fleischer