

Mit Schwung für die Haltung am Fitnessabend

Nachdem im vergangenen Jahr leider aufgrund des Hallenumbaus eine Pause eingelegt werden musste, stand er in diesem Jahr wieder auf dem Plan – der Fitnessabend des TSV Goldberg, organisiert von der Abteilung Gymnastik. Neben gemeinsamem Spaß an Sport und Bewegung im allgemeinen bietet sich hier auch immer die Gelegenheit Neues kennen zu lernen, auszuprobieren und vielleicht sogar für sich zu entdecken. Dabei werden die Mildnitzstädter immer super von auswärtigen Übungsleiterinnen unterstützt. In diesem Jahr hatte sich Abteilungsleiterin Sybille Egg dazu mit Marlies Stenzel vom Siggelkower Sportverein, mit Andrea Ziesemer aus Güstrow sowie Jeannette Korn vom Ganzliner SV verständigt. Eine weitere Station betreute Karina Nast. Aber zuerst wurden alle Sportfreundinnen von Andrea mit Zumba auf Betriebstemperatur gebracht. Nach kurzem Verschnaufen und einem Schluck Wasser ging es dann an die vorbereiteten Stationen.

Bei Jeanette hieß es „Spiel, Spaß und ohne Schokolade“. Wer dabei an Überraschungseier denkt liegt gar nicht so falsch. Diese kamen mit Reis gefüllt zum Einsatz. Und wurden geschüttelt – in alle Richtungen, aus dem Gelenk oder dem Arm, ausbalanciert auf einem oder zwei Beinen. Diese Übungen hatten neben dem Effekt einer Haltungsverbesserung auch die Wirkung, dass der Schultergürtel insgesamt besser durchblutet wurde und somit Nackenschmerzen vorgebeugt aber auch Verspannungen reduzieren werden sollten. Das Thema der richtigen Körperhaltung und Spannung zog sich als roter Faden auch durch die anderen Stationen. Marlies Stenzel wusste Interessantes und Neues über das Thema der Faszien zu berichten. Vielen war das jahrelang kein Begriff und auch von der Wissenschaft wurde dem keine große Bedeutung beigemessen. Seit einigen Jahren hat sich dies geändert und ein Umdenken stattgefunden. Das Wort Faszien leitet sich als Begriff aus dem lateinischen ab und bedeutet so viel wie Bündel. Sie sind flächige feine Bindegewebsschichten oder – stränge, die den Körper als Spannungsnetzwerk umhüllen. Sie sorgen dafür, dass alle Teile des Körpers – egal ob Gelenk, Organe, Nerven- oder Blutbahn – halten und am rechten Platz bleiben. Marlies wies darauf hin, wie unterschätzt sie werden und das der altbekannte Muskelkater eher eine Faszien-Katze ist. Einfache Übungen wirken einer Verkürzung der Faszien entgegen und sind schnell in den Alltag eingebaut. Andrea Ziesemer widmete sich dem Rücken und dessen „Fitness“. Da Rückenschmerzen eine weit verbreitete Volkskrankheit geworden sind, konnte man auch hier einfache Übungen probieren, die für eine Stärkung und Dehnung des kompletten Rückens und Brustapparates gut sind. Denn nur den Rücken allein zu trainieren bringt es nicht, dazu gehört auch eine gut ausgebildete Bauchmuskulatur, um den Körper gut aufrecht zu halten. Bei Karina Nast gab es mal was anderes als die gängigen Zusatzgeräte – hier lagen Teppichfliesen bereit – neudeutsch „Carpenting“ wartete auf die Teilnehmer. Es verbessert die Mobilität und stärkt den Haltungsapparat und bringt Spaß und Schwung in jede Fitnessstunde. Und dann kam fetzige Twistmusik aus den Lautsprechern und es wurde losgelegt. Gar nicht so einfach mit Teppich unter den Füßen. Allen Übungen war gemein, dass es alltagstaugliche Übungen waren, die ohne viele Sport-Spezialgeräte ausgeübt werden können. Als Belohnung wartete hinterher das selbst zubereitete Salatbuffet – äußerst vielfältig und lecker! Allen Teilnehmern hat es sehr gut gefallen und Spaß gemacht, denn das ist die Hauptsache. Ein dickes Danke an alle Stationsbetreuer und Organisatoren für diesen gelungenen Abend!



Teilnehmerfoto vom Fitnessabend 2015



Haltung mit Faszien zeigte Marlies



Rückenfit mit Andrea



Schulterübungen mit Ü - Eiern



Zumba zur Erwärmung