

Von Kopf bis Fuß am Handtuch fest gehalten - der Fitnessabend 2017!

Der Mai, der Mai bringt Schwung mit – genau das richtige Motto für den diesjährigen Fitnessabend des TSV Goldberg. Neben gemeinsamem Spaß an Sport und Bewegung 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 und Jeannette Korn vom Ganzliner SV verständigt. Weitere Stationen betreuten Pilatetrainerin Monika Ziems und Andrea Sass. Aber zuerst wurden alle Sportfreundinnen durch Liane Szepansky auf Betriebstemperatur gebracht. Nach kurzem Verschnaufen und einem Schluck Wasser ging es dann an die Stationen.

Sportfreundin Jeanette Korn hatte wieder einmal was ganz Neues in Petto. Das Handtuch war bei ihr nicht zum Schweiß abwischen da, sondern wurde zu einem Trainingsgerät umgewandelt. Gedreht und gestrafft übernahm es die Funktion, die sonst gerne Gymnastikstäbe innehaben. Allerdings mit einem zusätzlichen Effekt – da das Handtuch immer straff gehalten werden sollte, forderte und trainierte es gleichzeitig die Armmuskulatur bis hoch in den Schulterbereich. So wurde mit dem Handtuch in See gestochen oder der Boden gewienert. Alles sehr effektiv, da der ganze Körper in Anspannung und Bewegung war.

Bei Marlies Stenzel standen unsere täglichen Wegbegleiter und alles-Aushalter im Mittelpunkt – die Füße. Sie leisten den ganzen Tag Schwerstarbeit und werden dabei nicht immer mit der entsprechenden Aufmerksamkeit bedacht. Dabei sind sie so wichtig. Alles was dort falsch läuft wird durch die Faszien von unten nach oben in den gesamten Körper weitergegeben, so dass Fußprobleme bis zu Kopfschmerzen oder Verspannungen führen können. Dazu hatte Marlies ihre Tennisbälle kurzerhand geteilt, so dass zwei Halbkugeln für jeden bereit lagen. Und nun endlich Schuhe aus und los. Schon bei den ersten Übungen zogen viele das Gesicht zusammen, da die Verspannungen an den Füßen insbesondere im Mittelfußbereich deutlich zu merken waren. Sie werden zu häufig in Schuhe gequetscht, die gar nicht der Fußform entsprechen, am besten noch mit Hacken drunter. Hier ist schick leider nicht gut. Auch die Muskeln an den Füßen müssen trainiert werden und das geht wie überall am besten mit Bewegung. Da heutzutage aber alles mit Fußbett oder Polsterung bzw. schick und schmal ist, führt dies zu Fehlhaltungen, die sich später im ganzen Körper bemerkbar machen. Also bei jeder Gelegenheit Schuhe aus. Um neben dem Fuß auch den Kopf zu „bewegen“ kamen Bälle ins Spiel - prellen, links und rechts, werfen zwischen den Händen und alles auf wackeligem Untergrund.

Da Rückenschmerzen eine weit verbreitete Volkskrankheit geworden sind, wurde sich auch diesem Thema gewidmet. Andrea Sass brachte gezielte Übungen für die Wirbelsäule mit. Dabei hängt auch hier alles zusammen – zu einem starken Rücken gehört eine gut trainierte Bauch- und Gesäßmuskulatur. Einfach erscheinende Bewegungen, die aber ihre Wirkung nicht verfehlten.

Sportfreundin Monika Ziems zielte mit ihrem Pilatesprogramm auch in diese Richtung. Neben Bauchübungen ebenso etwas für die Beine und das Gleichgewicht. Alles unerlässlich für einen gesunden Körper.

Viele Übungen können ohne Sport-Spezialgeräte ausgeübt werden und somit vielleicht den Weg in den Alltag finden. Als Belohnung wartete hinterher das selbst zubereitete Salatbuffet – äußerst vielfältig und lecker! Allen Teilnehmern hat es sehr viel Spaß gemacht, denn das ist die Hauptsache. Ein dickes Danke an alle Stationsbetreuer und Organisatoren für diesen gelungenen Abend!



Fitnessabend Gruppenbild



Erwärmung mit Liane Szepansky



© www.tsv-goldberg.de

Fußtraining mit Tennisbällen



© www.tsv-goldberg.de

Pilates mit Monika Ziems



Station verdrehtes Handtuch



Wirbelsäule, Bauch und Po mit Andrea

Fotos: Jana Egg-Fleischer