

Körperwackeln war das Motto - Der Fitnessabend 2018 des TSV Goldberg !

Der Mai bringt Schwung – dieses Jahr eher Hitze, dennoch konnten die tropischen Temperaturen draußen die Sportler nicht von ihrem altbewährten Fitnessabend des TSV Goldberg abhalten. 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 unterstützt. In diesem Jahr hatte sich Abteilungsleiterin Sybille Egg dazu mit Marlies Stenzel vom Siggelkower Sportverein, Andrea Ziesemer aus Güstrow und Andrea Sass aus Goldberg verständigt. Aber zuerst wurden alle Sportfreundinnen durch Bärbel Ziegert auf Betriebstemperatur gebracht, denn trotz der hohen Außentemperaturen müssen auch die Muskeln zum Schutze vor Verletzungen erwärmt werden. Kurzes Verschnaufen, ein Schluck Wasser und dann ging es an die Stationen.

Bei Sportfreundin Andrea Ziesemer war Wackeln Programm. Nein nicht mit dem Hintern, sondern mit dem ganzen Körper durch die Nutzung von Balancekissen. Ihr Thema waren die feinen kleinen tiefliegenden Muskeln an den Knochen insbesondere an der Wirbelsäule. Diese bekommt man nicht mit den kompliziertesten Übungen trainiert, sondern man führt bekannte Übungen einfach auf wackeligem Untergrund aus. Dadurch muss der Körper stark in der Balance arbeiten um das Gleichgewicht zu halten und greift verstärkt in die tiefliegenden Muskelregionen. Die Übungen bekamen dadurch eine neue Intensität, wenn nicht sogar eine neue Dimension.

Marlies Stenzel stellte unsere innersten Unterstützer in den Mittelpunkt – die Faszien. 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 und durchziehen. Sie sorgen dafür, dass alle Teile des Körpers – egal ob Gelenk, Organe, Nerven- oder Blutbahn – halten und am rechten Platz bleiben. Vielen war das jahrelang kein Begriff und auch von der Wissenschaft wurde dem keine große Bedeutung beigemessen. Seit einigen Jahren hat sich dies geändert, ein Umdenken hat stattgefunden und immer weitere neue Erkenntnisse kommen dazu. So war auch vielen Teilnehmern die Faszienrolle ein Begriff oder es wurde sogar schon in Übungen oder therapeutisch damit gearbeitet. Dabei ist es aber wichtig, diese richtig anzuwenden und sich Zeit zu nehmen – also richtige Rolle und richtiges Rollen. Danach bitte nicht wieder kalt werden und pausieren, sondern nachfolgend auch mit den erwärmten Faszien arbeiten. Dies geschah durch unterschiedlichste aber einfache manchmal etwas ungewöhnliche Dehnübungen

Da Rücken- und Nackenschmerzen bei vielen Probleme machen, wurde sich auch diesem Thema gewidmet. Andrea Sass brachte gezielte Übungen für Wirbelsäule, Arme und den Schulterbereich mit. Denn dass das alles zusammenhängt und Kopfschmerzen oder Schulterschmerzen mit schlechter Haltung oder verkürzten Muskeln zu tun haben, ist allseits bekannt. Dabei bediente sie sich dem Theraband um gezielte Muskelgruppen anzusprechen. Von außen einfach erscheinende Bewegungen, die aber ihre Wirkung nicht verfehlten mit einem Sportgerät, dass wunderbar in jede kleine Tasche passt und sich somit sogar für Pausen bei der Arbeit lohnt oder nicht viel Platz beim Packen für den Urlaub benötigt.

Viele Übungen könnten leicht den Weg in den Alltag finden, denn der eine oder andere Teilnehmer hat sportliche Geräte bereits zu Hause und entdeckte neue Einsatzmöglichkeiten. Als Belohnung wartete hinterher das selbst zubereitete Salatbuffet – äußerst vielfältig und lecker! Allen Sportlern hat es sehr viel Spaß gemacht, denn das ist die Hauptsache. Ein dickes Danke an alle Stationsbetreuer und Organisatoren für diesen gelungenen Abend!



© www.fsv-goldberg.de
Gruppenbild Fitnessabend 2018



© www.fsv-goldberg.de
Fitnessabend 2018 - Gleichgewicht und Tiefenmuskeln



Fitnessabend 2018 - Gleichgewicht und Tiefenmuskel



Fitnessabend 2018 - Übungen mit dem Theraband



© www.fsv-goldberg.de
 Fitnessabend 2018 - Übungen mit dem Theraband



© www.fsv-goldberg.de
 Fitnessabend 2018 Faszienrolle und Dehnübungen



© www.tsv-goldberg.de
Fitnessabend 2018 Faszienrolle und Dehnübungen