

Saugnäpfe an den Zehen wie die Eidechsen – der Fitnessabend 2019 des TSV !

Der Mai ist fast schon vorbei, aber halt da war doch noch was? Ja richtig Fitnessabend in Goldberg, organisiert vom TSV Goldberg, seines Zeichens Abteilungsleiterin Sybille Egg. Es sollten wieder neue Muskelgruppen entdeckt bzw. wiederentdeckt werden und ich denke, das ist gelungen. Viele Sportlerinnen waren dabei und als Gäste konnte man die Sportgruppe aus Gallin begrüßen.

Zu Beginn des Abends wurden die Muskeln zum Schutze vor Verletzungen erwärmt. Dabei kamen bei Karina Nast Teppich- bzw. Tüchervierecke gepaart mit cooler Twistmusik zum Einsatz. Schön die Hüften schwingen, die Füße bewegen und Gelenke auf Temperatur bringen. Dann kurzes Verschnaufen, ein Schluck Wasser und ab an die Stationen.

Bei Andrea Ziesemer aus Güstrow standen Steppbretter bereit und die Sportler der Goldberger Steppgruppe waren schon erfreut neue Schrittkombis gezeigt zu bekommen. Doch weit gefehlt. Das wann dann kam, hatte nichts mit Steppen zu tun, sondern mit Muskelkraft an den unterschiedlichsten Körperstellen. Mal wurde sich mit den Händen auf das Brett gestützt, ein anderes Mal waren die Hacken darauf abgesetzt und Rücken mit Hintern in der Luft. Die ersten Muskelgruppen wurden wiedergefunden und festgestellt, dass sie doch eine längere Pause hatten.

Danach ging es ums runde Leder –nein, nicht um den Fußball, wie der eine oder andere denken mag, sondern um den alt ehrwürdigen Medizinball. Jeannette Korn vom Ganzliner SV hatte sich dieses Sportgerätes angenommen, das vielen noch aus ihren letzten Schultagen bekannt war. Auch hier waren Arm-, Beinkraft und Koordination gefragt und um an der der Wand zu sitzen, braucht es nicht mal einen Stuhl.

Die dritte Station mit Andrea Sass widmete sich einem unserer beanspruchtesten Körperteile – den Füßen. Täglich tragen sie uns viele Schritte, leider in Schuhen wo die Sohlen immer dicker werden und sie ruhig gestellt sind und kaum noch Muskelarbeit tun brauchen. Da sie den ganzen Körper tragen, machen sich Veränderungen an den Füßen letztendlich auch im ganzen Körper bemerkbar, wodurch sie doch eine gewisse Aufmerksamkeit verdient haben. Dabei wurden die Zehen wie bei den Eidechsen an den Boden gesaugt. Nach und nach weitere Körperteile aktiviert, Kniee nach außen gedreht und schon war der ganze Körper bis in die Schultern hoch gespannt. Dabei stellte sich die Frage, ob man der vielen Kräftigung und Dehnung geschuldet auch in den Zehen Muskelkater bekommen kann. Diese Frage wurde eindeutig mit ja beantwortet.

Schauen wir mal, wer in den darauffolgenden Tagen hier und da ein Zwicken merkte. Als Belohnung wartete hinterher auf alle Sportlerinnen das selbst zubereitete Salatbuffet – äußerst vielfältig und lecker! Allen hat es sehr viel Spaß gemacht, denn das ist die Hauptsache. Ein dickes Danke an alle Stationsbetreuer und Organisatoren für diesen gelungenen Abend!

Jana Egg-Fleischer









Fotos: Jana Egg-Fleischer