

# **Tabata und Wirbelsäule beim Fitnessabend 2023 des TSV Goldberg!**

*Nach langer coronabedingter Pause war es dieses Jahr wieder soweit – der Fitnessabend der Gymnastikabteilung des TSV stand auf dem Veranstaltungsplan. Die neue Abteilungsleitung Evi Köhn und Karina Nast freuten sich auf neugierige Sportlerinnen.*

*Das Hauptmotto des abends war die Arbeit mit dem eigenen Körper und Körpergewicht. Somit waren spezielle Sportgeräte oder Hilfsmittel nicht notwendig und viele der Übungen übertragbar in die eigenen vier Wände. Nach einer Erwärmung mit Bärbel Ziegert warteten vier Gruppen mit unterschiedlichen Übungen. Bei Andrea Sass ging es um die Stärkung, Kräftigung und Mobilisierung der Wirbelsäule. Vor allem bei einer Tätigkeit, die mit viel Sitzen zu tun hat, sehr wichtig. Karina Nast wartete mit „Wandpilates“ auf die Damen. Ein sehr effektives Pilatesworkout für das Training verschiedener Muskelgruppen wie Beine, Bauch und Rücken sowie zur Stabilitätsverbesserung. Mit Power-Tabata begrüßte Corinna Dinnebier ihre Gruppe. Dabei stellt Tabata ein schnelles und intensives Intervalltraining dar, was je nach Trainingsgrad und Schwerpunkt angepasst werden kann. An diesem Abend hatte sie sich Übungen für den ganzen Körper überlegt und brachte alle ordentlich ins Schwitzen. Beim letzten Thema ging es Marlies Stenzel um die Beweglichkeit des Oberkörpers und Balance-halten. Ob im Zehenstand oder im Liegen auf dem Bauch, Übungen gibt es für alles. Hinterher wartete noch ein buntes Salat Buffett auf die Teilnehmerinnen, um sich zu stärken und auch ein wenig zu plauschen. Sehr gelungen – war das Fazit und darf gerne wieder ein regelmäßiger Termin im Kalender werden.*

*Jana Egg-Fleischer*



*Gruppenbild Fitnessabend 2023*



*Gruppenleiter des Abend Karina Nast, Andrea Sass, Marlies Stenzel, Corinna Dinnebier mit Evi Köhn*



*Tabata mit Corinna*



*Wandpilates*



*Marlies Stenzel bei der Vorführung*

*(Fotos: Jana Egg-Fleischer)*