

Gesundheits- und Rehabilitationssport



Fachwartin: Anne Lindemann
Stubbenkamp 54
21709 Himmelpforten
Tel. 04144 – 16 89
Fax: 04144 – 69 90 29
Klaus.Lindemann1@ewetel.net

Prävention für den Haltungs-Bewegungsapparat (orthopädischer Bereich) bietet der MTV 4x pro Woche an durch Wirbelsäulengymnastik mit integriertem Faszientraining und ebenso Faszientraining bei der Pilatesgymnastik.

Für den Schwerpunkt Herz-Kreislauftraining (kardiologischer Bereich) stehen die Angebote Bodystyling und Nordicwalken (Langzeit-Kursangebot).

Da das Bewusstsein der Bevölkerung bezogen auf Gesundheitssport eine positive Entwicklung erfuhr und immer noch erfährt, sind alle Gruppen gut besucht. Natürlich werden Neuzugänge erwartet und liebevoll integriert!

Gewährleistet ist, dass gesundheitsorientiert und interessant unterrichtet wird- Langeweile ist in unseren Stunden ein Fremdwort!

Rehabilitations-Angebote sind Beckenbodengymnastik, Osteoporosegymnastik und die vielseitigen Bewegungs-Angebote bei Wirbelsäulenschädigungen sowie Knie- Schulter- Hüftleiden.

Rehabilitationssport wirkt mit den Mitteln des Sports ganzheitlich auf die Teilnehmer, trainiert verbesserte Mobilität und ebenso wichtig verbesserte psychische Belastbarkeit!

Unsere Gesundheitssport-Angebote in der Prävention und Rehabilitation sind alle zertifiziert.

Nach wie vor bin ich stolz über 20 Pluspunktangebote unterstützt durch Mitarbeit der Physiopraxis Reinecke.

Das ist „Spitze“ im Turnkreis Stade und weist den Qualitätsstand des MTV Himmelpforten aus.

Es ist mir eine Herzenssache, die gesundheitsfördernden Angebote des MTV zu empfehlen; die Teilnehmer haben die Chance, Verbesserungen zu spüren und haben „nebenbei“ noch den Spaß in der Gruppe!

Unsere Seniorengymnastik, geleitet von Gisela Walter, besteht mittlerweile 22 Jahre und ist ein wichtiger Bestandteil des Vereins-Angebotes.

Zum Abschluss ein Dankeschön für die Unterstützung an den Vorstand und ein erfolgreiches Jahr 2015 mit viel Gesundheit!

Anne Lindemann