

Anne Lindemann, Fachwartin Gesundheitssport
Stubbenkamp 54, 21709 Himmelpforten
04144-1689
klaus.lindemann1@ewetel.net

Jahresbericht Gesundheitssport – 2015

Prävention – Rehabilitation

Wieder wurden die Gesundheitssport - Angebote des MTV ganzjährig gut genutzt, sowohl in der Prävention als auch in der Rehabilitation. Diese positive Entwicklung erklärt sich durch den Wunsch der Bevölkerung, die Gesundheit zu pflegen oder eine Verbesserung anzustreben!

Für den Schwerpunkt Herz-Kreislauftraining (kardiologischer Bereich) stehen die Angebote „Bodystyling“ und „Nordic-Walken“. Prävention für den Haltungs- und Bewegungsbereich (orthopädischer Bereich) kann 4x pro Woche genutzt werden (3x Wirbelsäulengymnastik, 1x Pilates). Bei allen Angeboten wird Faszientraining integriert.

Rehabilitations-Angebote bieten vielseitige Bewegungsmöglichkeiten bei Gelenkschädigungen (Wirbelsäule, Schulter, Hüfte, Knie usw...). Ganz spezifisch ist noch die Beckenboden- und Osteoporose-Gymnastik!

Reha-Sport ist nicht organbezogen, sondern wirkt mit den Mitteln des Sports ganzheitlich auf die Teilnehmer, verbessert u.a. Kraft, Mobilität, Koordination und ebenso wichtig die psychische Belastbarkeit!.

Alle Gespo-Angebote sind zertifiziert und unser Verein weist 20 Pluspunkte auf, das ist Spitze im Turnkreis Stade!

Es ist mir eine Herzenssache, die gesundheitsfördernden Angebote zu empfehlen , unser Niveau zu erhalten und immer wieder den Spaß an der „Sache“ nicht zu vergessen!

Unsere Senioren-Gymnastik, geleitet von Gisela Walter, besteht mittlerweile 23 Jahre und ist ein wichtiger Bestandteil unseres Vereinsangebotes.

Ein erfolgreiches Jahr 2016 und viel Gesundheit!

Anne Lindemann