

# Gesundheitssport

im MTV Himmelpforten



**Anne Lindemann**

Fachwartin für Gesundheitssport im MTV Himmelpforten und auf Kreisebene

Stubbenkamp 54

21709 Himmelpforten

E-Mail: klaus.lindemann1@ewetel.net

## Der **GESUNDHEITSSPORT** im **MTV Himmelforten**

Zur historischen Entwicklung ein paar Eckdaten: 1989 wurde vom NTB ein Positionspapier entwickelt, welches eine Ausweitung des Gesundheitssport manifestierte.

1991 wurde durch die erste Gesundheitssportkonferenz in Melle eine breite Allianz zur Ausweitung und Strukturierung des Gesundheitssport in Niedersachsen geschaffen, mit der Überzeugung und der Hoffnung, dass der organisierte Sport in den Vereinen geeignet sei, die Gesundheit breiter Bevölkerungsschichten zu unterstützen.

Dazu wurde das Qualitätssiegel für gesundheitsorientierten Sport im Verein, der „Pluspunkt Gesundheit.DTB“ entwickelt.

Zum Jahresanfang 1995 erwarben wir als erster Verein auf Kreisebene durch meine präventive Wirbelsäulengymnastik den ersten Pluspunkt. Durch viele Aus- und Fortbildungen konnten wir ab 2010 auch durch Mitarbeit der Physiopraxis Reinecke 20 Pluspunktangebote aufweisen! Das ist Kreisrekord und darauf sind wir im Verein auch stolz und unsere Teilnehmer haben die Gewähr, ein qualitativ hochwertiges Gesundheitsprogramm zu erfahren!

Bundesweit führt Niedersachsen vor 15 Bundesländern in der Rangliste der Pluspunkte, was uns die Bemerkung einbrachte: „Ihr müsst ja das gesündeste Land in Deutschland sein!“ Vielleicht sind wir's auch...

Viermal in der Woche wird die präventive **WIRBELSÄULENGYMNASTIK** zu unterschiedlichen Tages- Zeiten angeboten, sodass auch Schichtgänger berücksichtigt werden.

Dank einer sehr guten Geräteausstattung, die auf Kreisebene ihresgleichen sucht, kann gesundheitsorientiert und abwechslungsreich trainiert werden! Auftretende Raumenge lösen wir immer wieder mit Flexibilität – an dieser Stelle ein Dank an die rücksichtsvollen Teilnehmer, die auch immer wieder Versprecher meinerseits mit Lächeln verzeihen.

Beispiel: „Ab in die Bauchlage!“ Gemeint war von mir die Rückenlage und siehe da, die Gruppe liegt in der Rückenlage! Immer wieder finden wir Anlässe zum herzhaften Lachen und das ist auch gut so, profitieren doch nicht nur die Gesichtsmuskeln davon, sondern auch unser Gemüt!

Sehen wir nicht alle fröhlich aus?



## **Gesundheit ist ein Zustand von vollkommenem körperlichen, geistigen und sozialem Wohlbefinden und nicht allein das Fehlen von Krankheit und Gebrechen!**

Wunderbares Herz-Kreislauftraining bieten unsere **NORDIC-WALKING**-Stunden an der frischen Luft. Ab und zu werden wir schon als Glühwürmchen bezeichnet, da wir in der dunklen Jahreszeit mit Stirnlampen laufen, um unseren Weg zu finden und um gesehen zu werden. Trotzdem passiert es schon mal, dass wir einen Irrläufer aus dem Wald zurückrufen müssen; die Gruppe ist aber immer noch vollzählig und neue Walker kommen dazu.

Ein Höhepunkt seit zehn Jahren ist unser Nordic-Walken um Himmelpforten unter dem Motto: „Natur sportlich erleben!“ 50 Teilnehmer aus unserem Turnkreis waren in 2012 dabei!

Außerdem biete ich in jedem Frühjahr einen Einsteigerkurs an, um Interessierten Nordic-Walking zu lehren. Der Einsteigerkurs (nach evaluiertem Manual) umfasst zehnmal 90 bis 100 Minuten und wird von der Krankenkasse bezuschusst. Langzeitangebote und die Kurse sind mit Pluspunkt zertifiziert.



Ein Teil der Langzeitgruppe ist fest entschlossen,  
trotz miesem Wetter zu walken!

**BECKENBODENGYMNASTIK** zu beherrschen ist fast schon ein gesundheitliches Geschenk! Gewähr für Wirkungsweise und Kräftigung der Beckenbodenmuskeln ist das Training in Kleinstgruppen, individueller Umgang mit den Teilnehmern und angemessene Räumlichkeit. Alle Bedürfnisse bietet der MTV seit über 20 Jahren. Abschließend ein futuristischer Vorschlag für den Gruppentitel aus meiner Pluspunkt-Gruppe: „Wir sollten unsere Gymnastik umbenennen in **FIT IM SCHRITT!**“



### **FITNESSGYMNASTIK – BODYSTYLING**

Seit fast 15 Jahren besteht das Angebot der Fitnessgymnastik – mit der Bezeichnung Bodystyling habe ich mich den Schlagworten der Moderne angepasst; inhaltlich erfahren wir den wörtlichen Ausdruck hundertprozentig!

Ja, wir sind wirklich eine tolle Truppe, die jeden Dienstagabend ein vielseitiges, abwechslungsreiches Körperertüchtigungsprogramm trainiert. Geboten werden nach lateinamerikanischen Rhythmen Salsa, Zumba, Aerobic im high/low-impact, Step-Aerobic, ein Matten-Workout und Entspannung.

Ab und zu trommeln wir unser Temperament in Fitbälle hinein und zeigen uns mit „**DRUMS ALIVE**“ der Öffentlichkeit. Der Trainingsfleiß, die Ausdauerfähigkeit und die Koordinationsfertigkeit der Gruppe darf an dieser Stelle einmal hervorgehoben werden!

Mit viel Elan „schmeißen“ wir die tollsten Choreographien auf die Reeboksteps!



**REHABILITATIONSGRUPPEN** – zertifiziert mit dem Qualitätssiegel „ Sport in der Rehabilitation“

Rehabilitationsport (Abrechnung mit den Gesetzlichen Krankenkassen GKV) ist ein wichtiger Bestandteil unserer Vereinsarbeit: Rehasport wirkt mit den Mitteln des Sports, sportlich ausgerichteter Übungen ganzheitlich und nicht nur organorientiert.

Ziel ist es, die behinderten und von Behinderung bedrohten Menschen durch Ausdauer und Kraft zu stärken, ihnen Hilfe zur Selbsthilfe zu bieten und sie zum weiteren Sporttreiben in der bisherigen MTV- Gruppe auf eigene Kosten zu motivieren.

Fast 20 Jahre besteht meine **OSTEOPOROSEGRUPPE!** Der einzige Unfall war bisher ein geplatzter Fitball – das knallte erschreckend und von dem eben noch aufrecht sitzenden Herrn war plötzlich nichts mehr zu sehen... Zum Glück geschah ein „gekonntes“ Fallen und ein spontanes Lachen kam aus der Gruppe gepaart mit Erleichterung.

Genau so „alt“ sind die Gruppen mit der Diagnose **GELENKSCHÄDIGUNGEN**. In den meisten Fällen handelt es sich hier um Wirbelsäulenerkrankungen gefolgt von Knie- und Hüftgelenkersatz.

Unsere räumliche Beschaffenheit und unsere Geräteausstattung sind ausgezeichnet, so dass ein abwechslungsreiches Trainingsprogramm geboten werden kann und auch hier keine Stunde ohne herzhaftes Lachen vergeht. Geschmunzelt wird ja schon, wenn ich sage „Blick zur Schleckerwand“, obwohl es Schlecker schon seit einem Jahr nicht mehr gibt!

Schwerpunkt in den Rehasunden sind gelenkschonendes Ausdauertraining und sanfte Kraftförderung, die das Ziel verfolgen, die Teilnehmer möglichst auf Dauer wieder in die Gesellschaft und das Arbeitsleben einzugliedern. Inhalt dieser Stunden ist auch die Vermittlung, alltagsbezogene Bewegungsabläufe funktioneller zu bewältigen und somit Bewegungssicherheit und Selbstkontrolle zu erhalten oder zu verbessern.

Neben der Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit geschehen aber auch positive Effekte im psychosozialen Bereich wie zum Beispiel: Steigerung des Wohlbefindens, Steigerung des Selbstwertgefühls und Möglichkeiten der Kontaktfähigkeit.

Als Leiter der jeweiligen Stunde gibt man sich immer wieder Mühe, dass die Lebensqualität der Betroffenen gesteigert wird, der Spaß nicht zu kurz kommt und dass die Teilnehmer bei Stundenschluss sich schon wieder auf die nächste Stunde freuen.



Sport bei Wirbelsäulenerkrankungen kann so viel Spaß machen!



## PILATES - Pluspunktzertifiziert

„Nach zehn Stunden spürt man den Unterschied, nach zwanzig Stunden sieht man den Unterschied und nach dreißig Stunden hat man einen vollkommen neuen Körper!“

Ja, so formulierte es Pilates vor knapp 90 Jahren und setzte damit eine bahnbrechende Gymnastikwelle in Bewegung, die bis heute an Wertigkeit nichts einbüßte.

Pilates bietet eine Methode für ganzheitliches Körpertraining mit der Voraussetzung, die Kraft aus der Körpermitte aufzubauen. Diese so entstandene Stabilisation wird als „Powerhouse“ bezeichnet und bildet mit der dreidimensionalen Atmung die Grundlage für alle Kräftigungsausführungen. Pilatesausbildungen bietet der DTB an, ich nutzte die Chance und inzwischen besteht unsere MTV-Gruppe zehn Jahre. Body Control, Präzision und Flow sind für uns keine Fremdwörter mehr.

Wir trainieren viel nach bildlichen Vorstellungen (Imaginationen), lassen unserer Fantasie da freien Lauf, üben bis in die Maximalkraft hinein und verlassen gestärkt mit aufrechter Haltung unseren Trainingsraum – so sind wir Pilatesfreaks – Lust bekommen, zu uns zu kommen?

Jeder ist bei uns willkommen ob sportbegeistert oder untrainiert, alt oder jung, Tänzer oder PC-Spezialist...



Futuristische Geräte wie die Gymsticks unterstützen uns bei „Standing Pilates“.

**Zum Abschluss ein Dankeschön an den Vorstand und ein erfolgreiches Jahr 2013  
mit viel Gesundheit für alle Sporttreibende und Sportinteressierte!  
(Anne Lindemann)**