

Schon mal den Sonnengruß gemacht ? – Der Fitnessabend 2024 beim TSV Goldberg !

Beim Fitnessabend der Gymnastikabteilung des TSV am 27. Mai hatte man dieses Mal die Gelegenheit dazu. Abteilungsleitung Evi Köhn und Karina Nast hatten sich ein buntes Programm einfallen lassen und freuten sich auf neugierige Sportlerinnen. Hauptmotto des Abends – egal welche Bewegung, alles tut gut! Dabei war es wichtig, einfache Übungen näher zu bringen, um diese auch bei Gefallen zu Hause weiter zu probieren. Nach einer Erwärmung warteten vier Gruppen mit unterschiedlichen Übungen. Bei Bea Schulz ging es um die Stärkung und Kräftigung unserer Fußmuskulatur und deren Bändern, um weitergehenden Problemen in den Knien oder im Rücken vorzubeugen. Auf ihnen bewegen wir uns den ganzen Tag und schenken ihnen doch recht wenig Beachtung im Gegensatz zu Bauch, Beine und Po. Die Übungen konnten im Stehen und Sitzen ausgeführt werden, so dass sie für alle Altersgruppen geeignet waren. Und wer schon mal eine Zeitung mit den Füßen gefaltet, gerissen oder geknüllt hat, weiß, dass so etwas schweißtreibend sein kann. Karina Nast brachte die Teilnehmerinnen mit einem einfacheren Cardiotraining in Schwung. Dabei wechselten sich kurze intensive Laufintervalle mit verschiedenen Übungen zu Koordination und Streckungen des ganzen Körpers ab. Zur Verstärkung bekamen alle „Togu-Brasils“ in die Hand. Diese kleinen handlichen Teile sind aus Roton und verstärken die Bewegungen in die Tiefenmuskulatur. Corinna Dinnebier stellte dieses Mal den Sonnengruß vor. Dies ist eine Abfolge von 12 Yogahaltungen, die dynamisch mit dem Atemrhythmus und viel Spannung im Körper ausgeführt werden. Es sieht einfach aus von außen, aber birgt doch die eine oder andere Hürde. Beim vierten Thema ging es Marlies Stenzel um Dehnung und Stärkung einzelner Muskelgruppen, wobei sie sich von den Füßen, über die Waden, den Oberschenkel bis zur Hüfte hocharbeitete. Ob Zehenstand, Oberschenkeldehnung oder der Frosch – Beweglichkeit durch Dehnung ist auch im Alltag wichtig. Hinterher wartete noch ein buntes Salat Buffett auf die Teilnehmerinnen, um sich zu stärken und die Kräfte wieder aufzufüllen. ‚Sehr gelungen‘ war das Fazit!

Jana Egg-Fleischer



Fitnessabend 2024 – Das Gruppenbild der Teilnehmer



Fitnessabend 2024 – Der Dehnungsfrosch



Fitnessabend 2024 – Fußarbeit mit Bea



Fitnessabend 2024 – Der Sonnengruß



Fitnessabend 2024 – Tagu-Brasils



Fitnessabend 2024 – Die Ganzkörpererwärmung