

# Traditioneller Fitnessabend 2025 des TSV Goldberg 1902 e.V. !

*Auch in diesem Jahr fand wieder der Fitnessabend der Abteilung Gymnastik des TSV Goldberg 1902 e.V. statt. Am 19. Mai wurden wieder alle Sportinteressierte in der Mehrzweckhalle an der Regionalschule „Walter Husemann“ erwartet, um ein Sportprogramm auszuprobieren oder neue Übungen kennenzulernen. Nach einer kurzen Eröffnung der neuen Leiterin der Abteilung Gymnastik, führte Übungsleiterin Karina Nast die Erwärmung durch. Nachdem nun alle Gelenke und Muskeln erwärmt waren, ging es an die fünf Stationen, die durch verschiedene Sportfreundinnen vorgestellt wurden. Conny Böse aus Lübz zeigte uns etwas zum Thema Muskelaufbau mit Hilfe von Hula-Hoop-Reifen und Terra-Bändern. Beatrix Schulz, ebenfalls aus Lübz, bot uns Übungen zum Thema Kniegesundheit an und Andrea Sass aus Plau (Physiotherapeutin) zeigte Übungen zur Stärkung des Beckenbodens. Corinna Dinnebier aus Dobbertin führte uns an das Thema Qigong heran, bei denen die Übungen aus sanften, meditativen Bewegungen bestehen. Marlies Stenzel aus Siggelkow zeigte uns dann noch Übungen zum Thema Beingesundheit: Kräftigung, Mobilisation und Gleichgewicht. Das hört sich alles ziemlich einfach an, erforderte aber trotzdem bei allen ca. 35 Teilnehmern volle Konzentration und Aufmerksamkeit.*

*Der Spaß kam natürlich auch nicht zu kurz und so gab es anschließend wieder für alle Teilnehmer ein wunderbares Salatbuffet, bei dem sich noch etwas ausgetauscht und gelacht wurde. Ein herzliches Dankeschön an die Stationsleiterinnen für die kreativen Übungen und an alle Sportfreundinnen, die die leckeren Salate bereitgestellt hatten. Großer Dank geht auch an Karina, die sich immer um den Transport der Geräte kümmert.*

*Am Ende des Tages waren alle begeistert von den tollen, abwechslungsreichen Stationen, auch wenn der ein oder andere bestimmt ein kleines Zwicken oder Ziehen am nächsten Tag verspürte.*

*Sandra Seidl*











