



*...wir bewegen
Büttelborn!*

Bericht Gesundheitssport von Manuela Neumann

Gesundheitssport beim TVB wird sehr groß geschrieben. Wir haben 6 ausgebildete ÜL aus dem Verein und 2 externe Trainer. Das Angebot ist um ein vielfaches gestiegen und es zeigt sich immer wieder – Gesundheitssport ist ein großes Thema auch in den Vereinen. Mittlerweile haben wir ein vielfältiges Angebot an Kursen, die jeweils immer über 10 Einheiten laufen und sehr guten Zuspruch haben.

Fitness-Mix-Präventionssport im Turnverein – gel. v. M. Neumann

Der Kurs ist immer donnerstags in der Zeit von 20.00 – 21.00 Uhr und beschäftigt sich mit allem was der Präventionssport zu bieten hat. In diesem Kurs haben wir zur Zeit 14 Teilnehmer. Kosten für Mitglieder 20,00 Euro und Nichtmitglieder 50,00 Euro.

Rücken-Fit – geleitet von Manuela Neumann und Maike Rothmann

Aufgrund der großen Nachfrage haben wir mittlerweile 3 Kurse im Jahr, die immer ausgebucht sind und wir hierfür auch keine Werbung machen, da der Kurs immer ausgebucht ist und alles über Mundpropaganda läuft. Übungszeiten hier sind immer mittwochs in der Zeit von 19.00–20.00 Uhr. Dieser Kurs hat das Gütesiegel „Pluspunkt Gesundheit“. Kosten für Mitglieder 35,00 Euro und Nichtmitglieder 50,00 Euro.

Rücken-Aktiv Bewegen statt Schonen – gel. von Manuela Neumann

Da die Nachfrage im Bereich Prävention Rücken sehr groß ist, haben wir mittlerweile seit 2 Jahren einen weiteren Kurs im Verein als Angebot. In diesem Kurs sind 13 TN regelmäßig am Start. Werbung fast keine, da es vorwiegend immer dieselben Teilnehmer sind. Dieser Kurs hat auch das Gütesiegel „Pluspunkt Gesundheit“. Er läuft immer dienstags in der Zeit von 20.00-21.00 Uhr. Auch hier haben wir 3 Kurse im Jahr. Kosten für Mitglieder 35,00 Euro und Nichtmitglieder 50,00 Euro.

Pilates – gel. von Nicole Lembke

Pilates hat nach wie vor seinen festen kleinen Teilnehmerkreis und findet montags von 8.30 – 9.30 Uhr im Spiegelsaal statt. Dieser Kurs war eine Zeit lang etwas rückläufig, aber da die TN diesen Kurs aufrecht erhalten wollten, haben wir mit Einverständnis der TN die Gebühren von 20,- Euro auf 30,- Euro für Mitglieder und von 50,- Euro auf 60,- Euro mit Nichtmitglieder erhöht.

Yoga – geleitet von Patrick Brand

Hier gibt es 2 Kurse im Kiga Platanenstraße, da aufgrund der großen Nachfrage kein Platz in den Räumen des TV's vorhanden ist. Die Kurszeiten hier sind immer montags in der Zeit von 18.30-20.00 Uhr und 20.00-21.30 Uhr. Die Nachfrage hierfür ist immer noch sehr groß. Kosten für Mitglieder 45,00 Euro und Nichtmitglieder 75,00 Euro.

BodyFit – geleitet von Maike Rothmann

Funktionelles Training mit verschiedenen Übungsinhalten und Kleingeräten. Aktuell ist dieser Kurs ausgebucht. Trainingszeit montags von 18.30 – 19.30 Uhr. Dieser Kurs hat den „Pluspunkt

Gesundheit“ . Kosten für Mitglieder 20,00 Euro und Nichtmitglieder 50,00 Euro.

Men's Fit - geleitet von Maïke Rothmann

Der erste Gesundheitssport-Kurs nur für Männer. Die Idee des funktionellen Zirkeltrainings ist nach wie vor sehr beliebt. Alle bisherigen Kurse sind mit bis zu 25 Teilnehmern sehr erfolgreich – und das ohne Werbung. Trainingszeiten montags 20.15 – 21.30 Uhr. Dieser Kurs hat auch den „Pluspunkt Gesundheit“. Kosten für Mitglieder 20,00 Euro und Nichtmitglieder 50,00 Euro

AktivPlus – geleitet von Maïke Rothmann

Ein weiterer Kurs wurde im März 2015 begonnen. Maïke Rothmann arbeitet hier mit Andreas Klink (Heilpraktiker für Ernährungsmedizin) zusammen. 12wöchiger Kurs (8 Sporteinheiten / 4 Ernährungseinheiten). Maïke hat den sportlichen Aspekt unter sich und Andres Klink die Ernährungsmedizin. Hier wurde der Pluspunkt Gesundheit verliehen. Für diesen Kurs haben wir 13 Teilnehmer. Kosten für Mitglieder 80,00 Euro und Nichtmitglieder 120,00 Euro

Zumba

Da Zumba etwas rückläufig wurde, haben wir den Kurs in unserem Verein aussterben lassen.

Aktiv + FIT Präventionskurs

Wird im Verein nicht mehr angeboten.

Rückenfitness mit dem Flexi-Bar – geleitet von Hiltrud Raiß

Es sind die Schwingungen, die so unendlich gut tun. Sie stärken den ganzen Körper, helfen bei Rückenschmerzen, schmelzen das Fett und verbessern die Muskelausdauer. Flexi-Bar hat den Pluspunkt Gesundheit und findet immer dienstags von 18.00 – 19.00 Uhr und mittwochs mit einem gemischten Kurs von Männern und Frauen von 19.00 – 20.00 Uhr in der alten Tornhall statt. Die Kurse sind jeweils mit 12 – 18 Teilnehmern belegt. Kosten für Mitglieder 20,00 Euro und Nichtmitglieder 50,00 Euro.

Total Body Workout – geleitet von Melanie Hirsch

Ganzheitlichem Training in Form von funktioneller Gymnastik oder Kraft- und Ausdauerseinheiten, zum Teil auch Zirkeltraining. Hier gibt es auch eine Kinderbetreuung für Mütter mit Kleinkindern. Freitags von 09.30 – 10.30 Uhr mit ca. 13 TN. Für Mütter mit Kindern haben wir eine Kinderbetreuung, die von unserem FSJ'ler Manuela Janz übernommen wird. Kosten für Mitglieder 20,00 Euro und Nichtmitglieder 50,00 Euro.

Beckenboden-Gymnastik – geleitet von Silvija Ratschow

Der Grundkurs besteht aus 7x1,5 Einheiten. Hier wird Beckenbodentraining, leichte funktionelle Gymnastik, Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen mit theoretischen Grundlagen vermittelt. Für Mitglieder 60 Euro und Nichtmitglieder 75 Euro. Den Grundkurs besucht man einmal, um dann anschließend an den Folgekursen teilzunehmen.

Der Fortsetzungskurs. Hier wird das erlernte aus dem Grundkurs vertieft. Der Kurs besteht aus 10 Einheiten (jew. 1 Std.). Voraussetzung hierfür ist, dass man einen oder den Grundkurs des TV's besucht hat. Mitglieder zahlen 35 Euro und Nichtmitglieder 60 Euro.

Die Bebo-Kurse haben den Pluspunkt Gesundheit. Silvjia hat hier eine zusätzliche Lizenz spez. für Beckenbodengymnastik-

Step-Intervall – geleitet von Mareike Witusch

Mit Mareike Witusch haben wir eine neue kompetente Übungsleiterin im Bereich Gesundheitssport bekommen. Sie hat den Kurs Step-Intervall unter sich. Für diesen Kurs hat der Verein 10 Stepper angeschafft. Trainiert wird die Ausdauer, Koordination und Kraftausdauer. Teilweise auch unter Anwendung von Kleingeräten in Verbindung mit dem Stepper. Es gibt 2 Kurse. Montags von 17.15-18.15 Uhr und mittwochs von 09.00-10.00 Uhr. Beide Kurse sind ausgebucht. Dieser Kurs hat den „Pluspunkt Gesundheit“. Kosten für Mitglieder 20,00 Euro und Nichtmitglieder 50,00 Euro.

Kooperation TV Büttelborn/Kiga Platanenstraße – geleitet von Manuela Neumann

Diese Kooperation besteht nun schon seit 9 Jahren. Nach wie vor ein fester Bestandteil beim TV. Die Kinder kommen 2x jährlich, jeweils unterschiedliche Gruppen, im Alter von 4-5 Jahren immer dienstags von 09.30 – 11.30 Uhr für jeweils 10 Einheiten in der Turnhalle zum Toben und Turnen. Manuel Janz, unser FSJ'ler, steht mir zur Zeit zur Seite, was die Kinder auch toll finden. Ein bewegter Turntag für den ganzen Kindergarten fand in diesem Jahr zum vierten mal statt und hatte große Resonanz.

Psychomotorik beim TV – geleitet von Johanna Petri

Seit 2014 gibt es auch Psychomotorik für Vorschulkinder beim TV. Geleitet wird dieser Kurs von Johanna Petri, stattlich anerkannte Ergotherapeutin. Psychomotorik beinhaltet die Förderung von Kindern über Bewegung, Wahrnehmung und Sprache. Das Ziel ist, eine Stabilisierung der motorischen und kognitiven Wahrnehmungsentwicklung, sowie die Förderung von Selbstvertrauen, Erlebnisfreude, Mut, Problemlösung und Handlungsintelligenz der Kinder. Mit einem Kurs haben wir gestartet. Da die Resonanz mittlerweile so groß ist, gibt es 2 Kurse/Woche. Immer donnerstags von 14.30h – 15.30 h und von 15.30h – 16.30h im Spiegelsaal. Aufgrund unseres Zeitungsartikels im Echo sind auch Kinderarztpraxen darauf aufmerksam geworden und würden auch Kinder an uns weiter empfehlen. Ein Flyer ist in Arbeit. Die Kurse sind jeweils mit 6 Kindern belegt. Kosten für Nichtmitglieder 75 Euro und Mitglieder 50 Euro.

Die Sparte Gesundheitssport bedankt sich für die gute Zusammenarbeit mit dem Vorstand.

Mit sportlichen Grüßen
Manuela Neumann