



Zwei Schülermentoren beim TB04 - Übungsleiterausbildung

Greta Schregle und Katharina Ehrler, beide derzeit als Übungsleiter-Helfer im Mädchenturnen aktiv, haben erfolgreich an der Ausbildung zur Schülermentorin teilgenommen.

Sportlich engagierte Schüler(innen) werden hier von ihrer Schule freigestellt, um an einem einwöchigen Lehrgang teilzunehmen. In diesem werden ihnen Grundlagen der Leitung von Kinder-/Jugendgruppen sowie Trainingsmethodik vermittelt.

Die Schülermentoren-Ausbildung wird erfreulicherweise als erster Schritt der Übungsleiterausbildung angerechnet. Ein einwöchiger Grundlehrgang entfällt also.

Daniela Seib und Katharina Ehrler sind derzeit bei ihrer Ausbildung zum Fachübungsleiter Jugendturnen. Nach ihrer Teilnahme an einem einwöchigen Aufbaulehrgang Ende September folgt im Dezember der ebenfalls einwöchige Prüfungslehrgang mit der zweistündigen Abschlussprüfung. Diese besteht aus dem schriftlichen Teil und dem praktischen Teil, dem Halten einer Trainingsstunde.

Da Daniela und Katharina bereits einige Jahre Erfahrung als Übungsleiter und Helfer mitbringen, denke ich, dass sie die Prüfung meistern werden und wünsche ihnen viel Erfolg.

Andreas Rolke

Fit am Freitag *Ausdauer-gymnastik- Fitnessgymnastik*

Fitness und Gesundheit: Was ist das ?

Der Begriff „Gesundheit“ ist zu einem Schlagwort geworden, das uns immer mehr begegnet.

Aktiv sein, dynamisch sein, einfach fit sein. Medizinisch und sportwissenschaftlich gesehen heißt dies aber nichts anderes als das:



Fitness unterstützt die Herstellung und die Aufrechterhaltung eines körperlichen und psychischen Leistungsstandes, um Wohlbefinden zu erreichen und den täglichen Belastungen gewachsen zu sein.

In der Gruppe der Fit am Freitag Frauengymnastik verfolgen wir dieses Ziel – das heute mehr denn je in die Schlagzeilen kommt – schon seit 14 Jahren.



Wir trainieren jeden Freitag von 20:15 bis 21:15 Uhr in der Stangenberghalle, mittlerweile haben alle Damen die 30 schon hinter sich gelassen, viele schon die 40 erreicht und einige steuern schon auf die 50 zu.

Aber immer noch – mehr denn je- haben wir alle das Ziel uns fit und gesund zu erhalten um auch im Alter noch aufrecht und mit möglichst wenig Wehwehchen aktiv zu sein !

Die Fitness erlangt man allerdings nicht, wenn man nur ab und zu in die Trainingsstunde kommt, denn der Name alleine macht's nun auch nicht aus.

Für alle Frauen, die noch einsteigen wollen, könnte die Fit-am-Freitag-Gruppe ein guter Anfang sein, aber auch diejenigen in unserer Gruppe, die immer nur sporadisch ins Training kommen, könnten sich fragen, wo sie ihre Prioritäten setzen möchten – denn wer nichts für seine Fitness tut, der hat sicherlich bald genug Zeit im Fernsehsessel zu sitzen, nämlich dann, wenn man sich sagen muss:

„Hätte ich doch mal mehr für meine Gesundheit getan“

Mögen diese Zeilen für viele ein bisschen böse klingen, nein so ist das nicht gemeint, ich möchte nur mit euch zusammen fit bleiben und deshalb spreche ich einfach mal als „das Gewissen“

Karina Quell



Apropos Gesundheitssport

Karina Quell lässt sich derzeit zur Übungsleiterin mit P-Lizenz ausbilden. Dies bedeutet, dass sie im Verein zukünftig präventiven Gesundheitssport anbieten kann. Der TB04 erhält hierfür den Pluspunkt Gesundheit.

Der Pluspunkt Gesundheit ist eine Auszeichnung des Deutschen Turner-Bundes, (DTB) der für herausragende Leistungen im Gesundheitssport und die qualifizierte Vermittlung gesundheitsfördernder Bewegungsangebote verliehen wird.

Wir wünschen Karina viel Erfolg bei ihrer Ausbildung und freuen uns auf neue Sportangebote.

Andreas Rolke

Nikolausfeier 2003



Der



präsentiert

Das Dschungelbuch



Am 7. Dezember 2003
in der Vierburgenhalle
Beginn: 14.30 Uhr