



Turnen

Andreas Rolke
Tel. 06229-2000



Sommertagszug 2012



Der Frühling kommt...nein, in diesem Jahr war er schon da! Bei schönstem Wetter und bester Laune trafen sich am vergangenen Sonntag wieder viele Gruppen und Vereine zum Sommertagszug. Der Turnerbund präsentierte sich traditionell in blau/weiß, vertreten durch unsere Turnkids. Begeistert schwangen sie Cheerleader-Püschel und auch geschmückte Fahrräder und Rollen durften nicht fehlen! Es hat mal wieder viel Spaß gemacht, an dieser schönen Tradition festzuhalten!

Gedanken einer Eine Turnkind-Mama...

Kinderturnen?

Bewegen Kinder sich nicht automatisch genug? Sie rennen, statt zu gehen. Sie hüpfen, statt stillzusitzen. Die Energie, die diese kleinen Menschen in sich spüren, hätte ich manchmal auch ganz gerne! Warum soll ich meine Kinder zu dem sonstigen täglichen Programm auch noch zum Turnen schicken?

Das Turnen ist Grundlage einerseits für fast alle Sportarten, andererseits bietet das Turnen den Kindern die Möglichkeit, ihren Körper zu bewegen und kennenzulernen. Beim Kinderturnen sollen die Kinder spielerisch, aber auch mit anspruchsvollen Übungen, für den Sport im Allgemeinen und besonders für das Turnen begeistert werden. Dabei werden nicht nur die Fitness und Gesundheit der Kinder, sondern auch ihr Sozialverhalten gefördert. Da Sport bei Kindern nicht nur Übergewicht verhindert, sondern das allgemeine Wohlbefinden und damit zum Beispiel auch schulische Leistungen steigert, ist das Kinderturnen mehr als nur eine "Freizeitbeschäftigung" die Spaß macht.

Der Turnerbund ist zudem noch in der glücklichen Lage Übungsleiter im Einsatz zu haben, die mit viel Spaß und Herzblut die Kinder trainieren! Es gibt für jeden die passende Altersgruppe. Genaue Übungszeiten findet ihr in der Mitte der TB Publik unter „Was-Wo-Wann“

Meine Kinder brauch ich jedenfalls nicht zu motivieren, bei uns heißt es immer: Wann ist es endlich wieder soweit?

Also, Kinderturnen? Ja, unbedingt!

Pilates-Training im Turnerbund

Was ist Pilates?

Die Pilates - Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tiefer liegenden, kleinen und schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen soll.

Das Training beinhaltet Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung.

Mit Anna Glatz haben wir eine Übungsleiterin, die auch unter Verwendung von Geräten, wie Ball, Hanteln, Balancerolle u. ä. diese Stunde leitet.

**Das Training findet
freitags von 11 - 12 Uhr
in der Stangenberg-Halle
statt.**



Aktuelles Thema: **Osteoporose – keine reine Alterserkrankung mehr !**

Bei der Osteoporose kommt es zu einem Defizit in der Knochenumbilanz, d.h. die Struktur des Knochens verändert sich. Wie groß dieses Defizit ist, ist abhängig davon, was wir Richtiges tun und Falsches lassen. Die Natur hält für uns zwar einige Reserven bereit, dennoch beginnt die Degeneration der Knochen immer früher.

Die häufigsten Ursachen hierzu sind:
Störungen im hormonellen Regulationssystem,
Unausgewogene Ernährung,
Bewegungsmangel.

Als Hauptsäule der Vorbeugung gelten:
Regelmäßige und ausreichende körperliche Betätigung

Im Vordergrund steht dabei:

- Die Aufrechterhaltung und Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten
- Muskelkraft erhalten, bzw. Muskelkraft aufbauen
- Notwendige Reize setzen für den Aufbau der Knochenmasse

Da gerade Frauen in und nach der Menopause besonders gefährdet sind, biete ich als Kursprogramm im TB 04 ein aktives Training an, das Frauen ab Mitte 50 ansprechen soll.

Das Kursprogramm heißt: **Bodyfeeling** - Gymnastik für die reife Frau zur Osteoporose-Vorbeugung sowie zur Stärkung des Beckenbodens.

Die Prävention zur Vermeidung von Osteoporose, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und auch Demenz beginnt jedoch schon viel früher:

Treiben Sie Sport – Sie können jeder Zeit damit beginnen!

Auch nach einer Pause oder als Neueinsteiger, es ist nie zu spät und selten zu früh! Gerne dürfen Sie unser umfassendes Vereins-, sowie Kursangebot nutzen.

Karina Fath (Übungsleiterin Prävention)