

„Die drei Fachgebiete Gesundheitssport, Gymnastik und Aerobic werden einige Male pro Woche (morgens/abends) angeboten, sodass Jeder „seine“ Trainingszeit finden kann.

In unserem Jubiläumsjahr gab es gute Gelegenheiten, den Gesundheitssport (Gespo) darzustellen. Am **08.09.** fand unser traditionelles Nordic-Walking um Himmelpforten mit fast 50 Teilnehmern aus dem Turnkreis statt; Ausdauerleistungen und Naturerleben boten tolle Erfahrungen ! Am **01.06.** brachte der Gespo einen sehr rhythmischen Beitrag zur Festballeöffnung. Drums Alive in Perfektion zeigten wir mit viel Temperament. Am **27.10.** freuten wir uns über viele Zuschauer bei unserer Jubiläumssportschau und der Gespo zeigte ein Gymnastik-Angebot vor und auf Rebocksteps mit Langhanteln. Der Zuschauer sollte erfahren, dass Gespo nicht langweilig oder gar „nüchtern“ sein muss, obwohl in der Darbietung alle Kriterien der Gesundheitsförderung beachtet wurden!

Die Angebote im präventiven und rehabilitativen Bereich wurden auch in 2013 gut genutzt. Grundsätzlich möchte ich betonen, dass die jeweiligen Angebote sowohl für gesunde als auch für gesundheitlich belastete Personen ausgerichtet sind. Nach wie vor werden unsere Senioren freitags von 15:30 – 16.30 Uhr von Gisela Walter betreut.

Gerne berichte ich, dass der Unterricht für die Pilatesgruppe in 2014 noch durch Einsatz von Pilatesrollen bereichert wird. Da die Faszienbeachtung eine Renaissance erlebt, können wir im MTV somit diesem Trend gerecht werden.

Es gilt, die gesundheitsfördernden Stunden des MTV zu nutzen. Die Qualität ist gewährleistet, denn der MTV als Pluspunktinhaber stellt sich den kritischen Kontrollen durch den DTB/NTB und Krankenkassen. Außerdem möchte ich nicht unerwähnt lassen, dass der MTV ein kostengünstiger Anbieter ist!

Mein Schlusssatz kommt von Herzen: „Man sollte nicht nur über Gesundheit reden, man sollte selbst etwas für sie tun!“

Anne Lindemann“