

Fitnessabteilung

Am 17.4. fand eine Abteilungsversammlung statt.

Der 1. Vorsitzende, Jürgen Brüning, erläuterte die Gründe, warum der Erwachsenensport (18 Jahre u. älter) vom Kinder-/Jugendturnen (bis 18 Lebensjahr) getrennt wird.

Sowohl die Fitnessgruppen im Erwachsenensport als auch die Kinderturngruppen wachsen tendenziell. Beide Bereiche haben unterschiedliche Schwerpunkte und Anforderungen an die Übungsleiter.

Wenn die Aufgaben auf mehrere Schultern aufgeteilt werden, dann ist es für die Verantwortlichen einfacher.

In der Versammlung wurde die Leitung der Fitnessabteilung wie folgt gewählt:

* Abteilungsleiter: Klaus Borchardt

* Stellvertreterin: Anette Vogeling

Hier möchten wir uns mit 2 unserer 11 Gruppen kurz vorstellen, die anderen Gruppen stellen wir in den nächsten Heften vor:

- **Funktionaler Kraftsport** auf Matte und an Geräten für Jedermann, Mittwochs von 19:30-21:00 Uhr, Übungsleiterin Maria Ritzkat



Jeden Mittwoch trifft sich unsere gemischte, sportbegeisterte Gruppe zum Funktionssport um sich fit zu halten. Wir trainieren mit Übungen im Stand, auf der Matte und an Geräten. Dabei spielt der Austausch und die Motivation mit Gleichgesinnten eine große Rolle.

- **Männersport Ü30+**, Übungsleiter Klaus Borchardt



Männersport Ü30+

Wir trainieren donnerstags von 19.00 – 20.30 Uhr. Die Trainingsintensität ist für alle Altersgruppen sowie für Einsteiger und Fortgeschrittene geeignet.

Das Training beinhaltet ganzheitliche Funktionsgymnastik und gesundheitsorientiertes Krafttraining an Geräten, abschließend wird auch gern eine Runde Hockey gespielt.

Verschiedene Trainingsprogramme mobilisieren und fördern die Beweglichkeit.

Die Kraftausdauer, die Koordination und die Körperwahrnehmung werden ebenfalls verbessert.

Solltest du Interesse an einem Schnuppertraining haben, melde dich unter Telefon 05906 2127 oder schau donnerstags einfach mal im Fitnessstudio im Sportzentrum rein. Weitere Informationen findest du auch auf der Homepage der SG-Bramsche.