

## **Fitnessabteilung**

In dem Corona-Lockdown vermissen wir alle unsere Gruppen und freuen uns auf ein baldiges Wiedersehen beim Gruppentraining.

Gerne würden wir auch interessierte Neue willkommen heißen, meldet euch dann einfach bei dem jeweiligen Übungsleitern.

Hier stellen wir euch unsere Übungsleiter vor.

Unser Übungsleiter **Klaus Borchardt** stellt sich vor.



Ich bin seit 1997 Mitglied in der SG Bramsche.

Von 2002 bis 2019 habe ich in der Abteilungsleitung der Lauf- und Walkingabteilung mitgearbeitet.

2018 habe ich das Training und die Abnahme des „Deutschen Sportabzeichens“ in der SGB übernommen.

Seit 2019 bin ich Abteilungsleiter der neu gegründeten Fitnessabteilung.

Ich bin im Besitz folgender Lizenzen:

Übungsleiter-C „Breitensport“, Übungsleiter-B „Sport in der Prävention“, Deutsches Sportabzeichen „Abnahmeberechtigung“.

Seit 1997 trainiere ich in der Ü30-Männersportgruppe, in der ich seit 2016 als Übungsleiter tätig bin. Außerdem trainiere ich in den Gruppen: Effektives Bodytraining, Laufen und Rennrad.

Corona-Trainingsbetrieb: Zurzeit werden die Übungsgruppen der Fitnessabteilung wöchentlich mit Trainingsvideos und live über Skype trainiert.

Mein sehnlichster Wunsch: Schluss mit Corona, zurück zum Teamsport.

Wir stellen unsere Übungsleiterin **Ortrud Grabka** vor



Ortrud ist seit 1998 Mitglied beim SG Bramsche.

Sie hat die Lizenz DOSB-Übungsleiterin B Sport in der Rehabilitation, Profil Orthopädie des Deutschen Behindertensportverbandes e.V.

Durch Fortbildung in verschiedenen Bereichen hält sie sich auf den neusten Stand.

Die Gruppe Fit am Vormittag (Mittwochs) für Frauen und Männer an Geräte in unserem Fitnessraum leitet sie seit vielen Jahren.

## Unsere Übungsleiterin Annette stellt sich vor



Ich heiße Annette Menger, bin 52 Jahre alt und wohne in Mundersum.

Im Jahr 2016 habe ich die C-Lizenz und in 2017 die B-Lizenz in Sögel beim Kreissportbund erworben. Als Weiterbildungen habe ich Erfahrungen gesammelt im Faszientraining, Stationstraining, Aktiv 50 Plus, Entspannungstechniken und Nackenschule.

Im Sommer 2015 habe ich den Gymnastikkurs von Biene Hetmank übernommen, der montags um 18.50- 19.50 Uhr in der Turnhalle stattfindet. Frauen ab ca. 50 Jahre nehmen an diesem Kurs teil. Januar 2016 bin ich mit einem weiteren Kurs gestartet, der montags um 17.45-18.45 Uhr im Fitnessraum stattfindet. Frauen ab ca. 30 Jahre nehmen an diesem Kurs teil. Hierbei geht es um Gesundheitssport für den ganzen Körper.

Wenn das Wetter es erlaubt, verlagern wir den Sport auf den Sportplatz und machen Übungen im Freien.

Geräteturnen biete ich donnerstags um 8.30-9.30 Uhr im Fitnessraum für Frauen jeden Alters an.

Meine Kurse sollen die Fitness erhalten und erweitern. Es soll den Teilnehmern Spaß und Freude machen, der Austausch untereinander kommt hierbei nicht zu kurz.

Ich freue mich auf Euch.

## Unsere Übungsleiterin Petra Plagge stellt sich vor



Hallo zusammen,

ich bin seit 1993 Mitglied bei der SG Bramsche. Sport ist ein wichtiger Bestandteil meines Lebens und ich verbinde mit ihm viele tolle Erlebnisse. Neben meiner Qualifikation als Diplomsportlerin habe ich jahrelang hochklassig Volleyball gespielt.

Heute bin ich noch in der Tennisabteilung aktiv, als pädagogische Mitarbeiterin - auch im Bereich Sport - an der Grundschule Bramsche tätig und leite seit über 10 Jahren die Sportgruppe „Ballspiele – Damen Ü 35“ bei uns im Verein. Neben der Bewegung steht beim wöchentlichen Training der Spaß für uns im Vordergrund.

Wir hoffen alle, dass wir bald in unserer neuen Turnhalle wieder „loslegen“ können.

Bleibt gesund

Petra Plagge

## Unsere Übungsleiterin Maria stellt sich vor



Mein Name ist Maria Ritzkat. Ich bin 60 Jahre alt.

Zur Turn- und Laufabteilung bin ich über das Joggen gekommen.

Ich laufe seit über 20 Jahren.

Mit meinem Mann nehme ich regelmäßig am EL-Cup teil.

Der Höhepunkt meiner "Laufkarriere" war die Teilnahme am Hamburgmarathon 2012 mit der Bramsche Laufgruppe.

Seit 2005 biete ich Funktionsgymnastik an.

2007 habe ich den Übungsleiter C Schein erworben.

Als Trainerin in der Turnabteilung leite ich Montag abends eine Frauengruppe und Mittwoch abends eine gemischte Gruppe.

Schwerpunkt ist das Funktionstraining mit und ohne Geräte.

In der Coronazeit finden meine Stunden virtuell über Skype statt.

## Unsere Übungsleiterin Anne Ude stellt sich vor



Nachdem ich 1982 mit meiner Familie von Ostfriesland ins Emsland gezogen bin, wurde ich Mitglied in der Sportgemeinschaft Bramsche. Ich war aktiv in der Gymnastikgruppe.

Da Übungsleiter in der Turnabteilung gesucht wurden, begann ich 1985 als Helferin beim Kinderturnen. Bis 2001 betreute ich mehrere Kindergruppen.

An der Landesturnschule in Melle machte ich 1986 die Ausbildung zum Erwerb der allgemeinen Übungsleiterlizenz C. Es folgten verschiedene Fortbildungen z. B. Wirbelsäulengymnastik, Pilates, Stretching, Sturzprophylaxe, Funktionstraining an und mit Klein- und Großgeräten.

Nach den Osterferien 1994 übernahm ich eine Frauengymnastikgruppe, die jeden Montag um 20 Uhr trainiert (z. Zt. Corona bedingt nicht).

Außerdem bin ich seit 1994 im Sportverein Eintracht Schepsdorf tätig.

Meine Hobbys sind joggen und jährlich das Absolvieren des Deutschen Sportabzeichens.

Anne Ude

## Unsere Übungsleiterin Anette Vogeling stellt sich vor



Seit 1982 wohne ich in Bramsche, bin verheiratet und habe 4 Kinder. Früher eher unsportlich habe ich erst 2005 mit Sport angefangen, 2007 mit dem Joggen. Und es hat mir Spaß gemacht.

Seit 2010 bin ich beim SG Bramsche im erweiterten Vorstand und war zwei Jahre als Kassenwart im engeren Vorstand vertreten.

Ich habe am 10.03.2010 die Lizenz C Erwachsene/Ältere, 10.6.2010 die Lizenz B Sport in der Prävention HKS/HBS und 29.05.2011 die Lizenz B Sport in der Rehabilitation Ü1 R Wirbelsäulensport in Sögel und Melle erworben.

Mit Weiterbildungen habe ich die Zertifikate am 5.10.2011 zur DTB-Trainerin Beckenboden, am 24.8.2013 zur DTB Trainerin Geräte Fitness, am 12.9.2019 zur DTB Trainerin Osteoporose-Prävention erhalten.

Fortbildungen habe ich unter anderem in den Bereichen Laufschule, Nacken-Schultergürtel, Knie und Hüftgelenk, Sturzprophylaxe, Schnelligkeitstraining absolviert.

Zurzeit befinde ich mich in der Weiterbildung zum 4XF Functional Training Coach (DTB) wobei ich die Zertifikate 4XF Instructorin Functional Training Basic (13.8.17), Core Stability (3.6.18) und ToughClass (14.9.19) schon erworben habe.

Ich leite die Gruppe Fit am Morgen seit 2008 und habe die Gruppe Effektives Bodytraining 2011 gegründet und leite diese seitdem.