

Jahresbericht 2016

Fitness und Gesundheit

Fitness

Im Lauf des letzten Kurses hatte ich 3 Teilnehmerinnen, die jeweils das 200.ste Mal dabei waren: Tanja Rode, Angela Bollhorst und Elisabeth Othersen.

Insgesamt fanden 16 Kurse statt. Frauen, Männer und Ü50 (1. Quartal 6 Kurse, 2. Quartal 5 Kurse, davon einer in den Sommerferien und 4. Quartal 5 Kurse).

Im Januar startete das erste Mal der Gesundheitskurs – Fit und Gesund -, der einen Schwerpunkt mit Cardiotraining bildet. Wir sind an jedem Abend draußen gelaufen, ca. 20 Minuten. Den TeilnehmerInnen gefiel die Bewegung an der frischen Luft besonders gut, obwohl dies eher aus der Not heraus entstand, denn der Raum an der Mühle ist dafür nicht geeignet. Kräftigungsübungen und Entspannung sind dort sehr gut möglich.

Für diesen Kurs und auch für Rücken-Fit wurde dem TSV Emtinghausen im Herbst erneut der Pluspunkt Gesundheit verliehen.

Neben den üblichen Stunden gab es dieses Jahr noch eine zweite Premiere, einen Kurs, der direkt in den Sommerferien stattfand. 29 TeilnehmerInnen zeigen, dass Bedarf auch in den Ferien besteht.

Nordic walking

Für die Nordic Walking Gruppe gibt es einen neuen Ansprechpartner: Dietmar Dreyer hat sich bereit erklärt, dass er ab Mai 2016 die Organisation übernimmt. Die Gruppe umfasst ca. 20 verschiedene Personen, von denen ein Teil das ganze Jahr über dabei ist und einige laufen nur im Sommer oder nur im Winter mit. Den Abschluss des Jahres bildet seit ein paar Jahren der Vorsilvesterlauf in Uenzen. Dabei geht es uns nicht so sehr um Platzierungen, sondern unser Motto für Nordic Walking bleibt:

Bewegung an der frischen Luft, Leute treffen und gemeinsam etwas für die Gesundheit tun. Für alle, die mal Lust haben mitzumachen – die Termine stehen rechtzeitig auf der Homepage oder hängen auch in der Turnhalle aus. Wir freuen uns über neue Teilnehmer, teilnehmen darf man natürlich auch ohne Walking Stöcke. Wir laufen ca. 1 Stunde.

Der nächste Termin: Sonntag, 29. Januar, 10.45 Uhr in Emtinghausen bei Fam. Dreyer.

Ich bedanke mich bei allen, die mich unterstützen.

Elke Westermann

Emtinghausen, 25. Januar 2017

Liste der Teilnehmer der Kurse 2016 habe ich angefügt.