

Freizeit- und Breitensport

TSV Männergymnastik

Jeden Montag von 20.00 Uhr - 21.45 Uhr findet die Männergymnastik in der Hauptschulturnhalle statt. Die Gruppe besteht seit dem Jahre 1974. Der Übungsleiter Adolf Schindler hat sich zur Aufgabe gemacht, auch Männer durch Gymnastik körperlich fit und gesund zu erhalten. Eine Mischung aus Gymnastik und Spiel sorgt dafür, dass die Übungsstunden nie langweilig werden.

Außerhalb der Übungsstunden kommt auch die Geselligkeit nicht zu kurz. Ausflüge, Bergtouren, Skitouren und die Weihnachtsfeiern runden das sportliche Programm ab.

Übungsleiter Adolf Schindler

Wirbelsäulengymnastik

Seit 1983 bietet der TSV seinen Mitgliedern, aber auch Nichtmitgliedern, eine gezielte Wirbelsäulen-Gymnastik an. Zweimal jährlich, im Frühjahr und im Herbst über jeweils 12 Abende wird damit denjenigen, die Probleme mit ihrem Bewegungsapparat haben, die Möglichkeit gegeben, aktiv gegen ihre Beschwerden anzugehen. Sie lernen, ihr Verhalten im Alltag zu verändern und Fehlbelastungen auf die Wirbelsäule und die Muskulatur zu vermeiden.

Durch eine gute Körperhaltung im Stehen, Gehen, Sitzen, durch richtiges Liegen und die richtige Haltung bei der täglichen Arbeit werden Wirbelsäule und Muskulatur vor Überbeanspruchung geschützt. Durch spezielle Gymnastik werden bei richtiger Atmung schlaffe Muskeln gekräftigt, damit sie der Wirbelsäule mehr Halt geben. Das Ziel dieser Übungsstunden ist es, den Teilnehmern bewusst zu machen, wie sehr jeder selbst etwas dafür tun kann in Zukunft Schäden zu vermeiden und Schmerzen zu erleichtern. Im Verlaufe der vergangenen 4 Jahre haben hoffentlich viele diesen gewünschten Erfolg erfahren dürfen.

Gundi Löwenstein