

## **Angebotsbereich "Gesundheitsstudio"**

*(Assistentin der Turnabteilung Meike Dierßen,  
E-Mail: [studio@oldenburger-turnerbund.de](mailto:studio@oldenburger-turnerbund.de))*



Wir können auf ein sehr erfolgreiches Jahr zurück blicken!

Wir sind im vergangenen Jahr vom DOSB geprüft worden und mit dem Siegel „Sport pro Fitness“ ausgezeichnet worden. Bei dieser Prüfung werden unter anderem Qualifikation der Studiotrainer, Angebotsvielfalt, Sauberkeit und Geräteausstattung geprüft und bewertet.

Die Mitgliederzahlen im Studio konnten wir in diesem Jahr weiter ausbauen. Durch zeitlich begrenzte Angebote konnte das Studio optimal genutzt werden.

Für den Reha-Sport besteht weiterhin eine Warteliste, damit das Studio nicht zeitweise überfüllt ist. Mit verschiedenen Aktionen konnten wir das Interesse Wecken und neue Mitglieder für das Studio gewinnen. z.B. In den Sommerferienzeiten können sog. Schnuppertrainings Wahrgenommen werden um sich ein Bild vom Studio und der Trainingsatmosphäre zu machen. Auch in diesem Jahr sind weitere Aktionen geplant.

Ein Schnupperangebot im Januar und Februar wurde bereits Wahrgenommen.

Im Bereich Gesundheitsangebote für Betriebe, haben wir Gesundheitschecks und Gedächtnistraining auch außerhalb der Vereinsstätten angeboten. Bei der Gestaltung eines Gesundheitstages konnten diese Angebote wahrgenommen und ausprobiert werden. Bei

diesen Betriebsinternen Gesundheitstagen referiert Meike Dierßen über verschiedene Themen wie Kinesio Tape, Rückenbeschwerden und Faszientraining um weitere Angebote und Möglichkeiten des Trainings im Studio und Verein zu erläutern.

In unserer Rückenschule im Studio haben wir ein sehr Hochwertiges Präventionsangebot, dass den Teilnehmern eine Rückerstattung der Kosten durch die Krankenkasse ermöglicht.

Ist der Schweinehund erst überwunden, werden viele dieser Teilnehmer anschließend Mitglied im Verein und / oder Studio. Das Angebot der Kinesio Tape Therapie wird von vielen Mitgliedern und Nichtmitgliedern wahrgenommen und macht damit einige Sportler aufmerksam und neugierig auf unser Studio.

### **Zu unserem Team gehören:**



**Meike Dierßen  
Physiotherapeutin,  
Rehabilitationstrainerin,  
Rückenschullehrerin, MTT**



**Manuela Schneider Kintscher  
Sportlehrerin,  
Rehabilitationstrainer, MTT**



**Michael Peterwerth**  
Physiotherapeut,  
Rehabilitationstrainer, MTT



**Reinhold Poppe**  
Rehabilitationstrainer



**Christine Andretzki**  
Physiotherapeutin



**Monika Plagge**  
Gerätetrainerin, Rehasporttrainerin



**Michael Jäger**  
Physiotherapeut



**Silke Wemken**  
Gerätetrainerin,  
Präventionstrainerin

**Grit Petershagen**

Präventionstrainerin, Diätassistentin

- **362 Mitglieder trainierten zurzeit im Studio, darunter sind**
- **84 aktiv trainierende Reha-Mitglieder**
- **Frauen und Männer trainieren im Verhältnis 53% zu 47%**
- **der Altersdurchschnitt liegt bei 58 Jahre**
- **die Anzahl der über 60 Jährigen liegt bei 162 Mitgliedern**
- **regelmäßig finden im Gesundheitsstudio Präventionskurse( z.B. Rückenschule) statt, die von Krankenkassen anerkannt und gefördert werden.**

Mit Hilfe von Grit Petershagen (Diätassistentin) konnten wir nicht nur den Bereich der Präventionskurse ausbauen, auch eine Individuelle Ernährungsberatung bietet sie im Studio an. So kann jedes Mitglied in Gesundheitsfragen fachlich beraten und betreut werden.

Durch einen Kooperationsvertrag mit der DRV können wir Medizinische Trainingstherapie anbieten, die mit unseren Physiotherapeuten durchgeführt wird.

