

Angebotsbereich "Gesundheitssport"

(Assistentinnen der Turnabteilung)

Manuela Schneider-Kintscher

E-Mail: m-schneider-kintscher@web.de,
studio@oldenburger-turnerbund.de)



1. Präventionssport

ÜL

Wirbelsäulengymnastik

**Winfried Klatt
Michael Peterwerth
Ann Cathrin Steinbach
Silke Wemken**

Spiel und Sport für Ältere, Frauen und Männer

Winfried Klatt

Rückenpower u. Stretching

Nicole Bischoff

Gymnastik im Sitzen

**Waltraut Möhring
Heide Stolle**

Gymnastik für Frauen 60 +

**Manuela Schneider-
Kintscher**

Gedächtnistraining

**Manuela Schneider-
Kintscher**

Fit im Grünen

**Manuela Schneider-
Kintscher**

2. Kursangebote

Schulter/Nacken Spezial

Heike Raddatz

Rücken-Fit

Heike Raddatz

Moveto!

**Manuela Schneider-
Kintscher**

Nordic-Fit

Sylke Klang

Laufkurs

Andreas Menz

Beckenbodentraining

Heike Raddatz

3. Rehabilitationssport

Reha-WS-Gymnastik

Petina Dümman
Michael Peterwerth
Janina Klein

Reha-Sport bei Brustkrebserkrankung

Lungensport

Michael Peterwerth

Funktionstraining

Petina Dümman
Janina Klein

Ambulanter Herzsport

-Trainingsgruppe

-Übungsgruppe

Charlotte Schrader/M.
Schneider-Kintscher
Michael Peterwerth

1. Präventionssport (fortlaufende Angebote)

Wirbelsäulengymnastik

Die vier Wirbelsäulengymnastikgruppen werden von den Mitgliedern sehr gut angenommen. Eine der Gruppen wird immer wieder ganz besonders mit Übungsleiter-Wechseln konfrontiert. Die Mittwochgruppe 08:30 Uhr wird seit dem Fortgang von **Christine Andretzki** im September 2016 nun sehr erfolgreich von Ann Cathrin Steinbach, unserer Auszubildenden geleitet. Da sich Ann Cathrins Schultage im nächsten Ausbildungsjahr ändern, wird sie die Gruppe nach den Sommerferien 2017 leider abgeben müssen.

Spiel und Sport für Ältere

findet jeden Mittwoch 17:00–18:00 Uhr in der Halle Haarenufer I statt. Neben vielfältiger Bewegung kommen auch verschiedene Spiele, z.B. altersgerechtes Volleyballspiel, nicht zu kurz. Die Gruppe würde sich über neue Teilnehmer/innen freuen, die Spaß an der Bewegung haben und auch mal über sich selbst als ‚Bewegungskünstler‘ lachen können. Einfach Vorbeischaun und Mitmachen nach unserem Motto: „Der Weg ist das Ziel!“

Rückenpower + Stretching

Ein besonderes Angebot, bei dem neben Kräftigungsübungen eine längere Zeit für Stretching-Übungen eingeplant wird, so dass auch der Beweglichkeit und Dehnfähigkeit der Muskulatur viel Raum gegeben wird.

Nordic Walking Treff

Der Nordic Walking Treff ist selbst organisiert und findet jeweils dienstags, 14:30 Uhr im Eversten Holz statt. Die Uhrzeit wechselt jahreszeitbedingt: bitte in der Angebotsübersicht einsehen.

Lauftreff

2016 wurde der selbst organisierte Lauftreff leider (vorübergehend) eingestellt. Interessierte Mitglieder können sich unter: gesundheit@oldenburger-turnerbund.de oder bei Manuela Schneider-Kintscher melden.

Gymnastik im Sitzen

Nachdem uns am Ende des Jahres Gesche Tounkara verlassen musste – Herzlichen Dank für Deine Gruppenleitung, Gesche – wird die Gruppe am Osterkampsweg (donnerstags, 10:00-11:00 Uhr) ab Januar 2017 von Heide Stolle geleitet und freut sich auf weitere Mitglieder. Zwei Herren sind bereits hinzugekommen – das freut uns!

Die drei weiteren Gruppen (eine Gruppe in der Kirchengemeinde Bümmerstede am Erikaweg, zwei Gruppen am Haarenesch) werden von **Waltraut Möhring** geleitet. Ihre vierte Gruppe, in der fast alle Teilnehmer „Doppeltturner“ waren, wurde Mitte des Jahres 2016 eingestellt, um Waltraut ein wenig zu entlasten, die bis dahin viermal in der Woche in ihren Gruppen aktiv war.

In diesem Jahr wird ein kleines Jubiläumsfest am Haarenesch gefeiert. Die erste Gruppe „Gymnastik im Sitzen“ startete im April 2007 und besteht nun bereits seit 10 Jahren! Chapeau Waltraut – und recht viel Freude weiterhin in Deinen begeisterten Gruppen! Für neue Teilnehmer und Teilnehmerinnen ist noch in der ersten Dienstagsgruppe am Haarenesch (9:15-10:15 Uhr) ein Plätzchen zu finden.

Das Angebot „Gymnastik im Sitzen“ ist auch für Nichtmitglieder des OTBs offen. Informationen erteilen die OTB-Geschäftsstelle sowie die Übungsleiterinnen Heide Stolle und Waltraut Möhring in der Übungsstunde, zu der jeder gern zum Schnuppern eingeladen ist.

Gymnastik für Frauen 60+

2017 wird es voraussichtlich einen Hallen- und Zeitwechsel geben: wir werden dann voraussichtlich um 19:30 Uhr beginnen und sind am HU I anzutreffen. Im Anschluss an die Gymnastikstunde sitzen viele noch gern bei Luise und Klaus im Vereinsheim gemütlich zusammen.

Ganzheitliches Gedächtnistraining

Es gibt drei fortlaufende Angebote, zu denen jederzeit auch gern neue Teilnehmer kommen und schnuppern können.

Fit im Grünen

Ganzjährig Sauerstoff und Kraft im Grünen tanken! Auch in „weiß“ ein tolles Erlebnis.



Fit im Grünen

2. Kursangebote

Schulter/Nacken Spezial

Wie bereits 2016 wird Heike Raddatz auch in 2017 den Kurs „Schulter/Nacken Spezial“ anbieten. Ein beliebter Kurs um Schulterverspannung entgegenzusteuern bzw. zu verhindern.

Rücken-Fit

Nachdem es im vergangenen Jahr vermutlich wegen der ungünstigen Trainingszeit nicht geklappt hat, einen Rücken-Fit-Kurs zu starten, kam er bereits Anfang 2017 zustande.

Nordic Fit (für Einsteiger)

Mit **Sylke Klang** werden wir auch in 2017 wieder unsere Angebote im Bereich Nordic Walking durchführen. Ein Kurs ist bereits ausgeschrieben. Der Termin ist im Internet unter „Kursangebote“ aufgeführt. Das Kurskonzept ist als Präventionskurs anerkannt und kann von den Krankenkassen kostenanteilig bezuschusst werden.

Moveto!®

Weil Bewegung in der Natur einfach gut tut, bot **Manuela Schneider-Kintscher** den Kurs Moveto!® an. Auch in 2017 ist ein Kurs geplant.

Moveto!® setzt sich, neben dem Nordic Walking als Kernelement, aus verschiedenen Elementen inspiriert aus Bereichen wie dem funktionellen Krafttraining, Yoga, Qi Gong, Atemübungen und mehr zusammen. Das Kurskonzept ist als Präventionskurs anerkannt und kann von den Krankenkassen kostenanteilig bezuschusst werden.

Laufen ohne Schnaufen (für Einsteiger)

Auch in 2017 sind wieder Einsteigerkurse „Laufen ohne Schnaufen“ mit **Andreas Menz** geplant. Die Termine sind im Internet unter „Kursangebote“ zu finden. Das Kurskonzept ist als Präventionskurs anerkannt und kann von den Krankenkassen kostenanteilig bezuschusst werden.

Beckenbodentraining

Wie bereits 2016 ist auch in 2017 ist ein Kursangebot Beckenbodentraining mit Heike Raddatz geplant.

3. Rehabilitationssport

Reha-Wirbelsäulengymnastik

Die Reha-Wirbelsäulengruppe wurde nach dem Ausscheiden von **Christine Andretzki** seit Ende 2016 von **Petina Düman** geleitet. Ein herzliches Dankeschön gilt wieder einmal unseren fleißigen Aushilfen Heike Raddatz und **Gisa Janßen**, die uns beim Übergang von einer zur nächsten Übungsleiterin unter die Arme gegriffen haben. Mit Petina wurden die Reha-Stunden umorganisiert, so dass wir nun am Montag zwei Reha-Wirbelsäulengruppen anbieten.

Die Reha-Wirbelsäulengruppe von **Michael Peterwerth** fährt seit Jahren in ruhigem Fahrwasser. Michael Peterwerth ist – als fest angestellter Trainer – ein sicherer Begleiter der Gruppe.

Reha-Sport nach Brustkrebserkrankung

Der Rehabilitationssport nach Brustkrebserkrankung wird mittwochvormittags gut angenommen. Die Teilnehmerinnen verbindet eine fröhliche, fürsorgliche Gemeinschaft, die gern weitere Frauen dazugewinnen möchte.

Lungensport

Die beiden Lungensportgruppen sind nach wie vor fester Bestandteil des Gesundheitssports und werden gut besucht. Man kann es nur immer wiederholen: **Michael Peterwerth** leitet diese Gruppen wie bisher mit Humor und Fingerspitzengefühl, so dass sich alle TeilnehmerInnen fordern können, ohne sich zu überfordern. Für 2017 ist geplant, mit **Petina Düman** eine weitere Übungsleiterin in diesem speziellen Reha-Sport auszubilden, so dass die Gruppen eine weitere Trainerin gewinnen.

Funktionstraining

Die Funktionstrainingsgruppen Montagvormittag sind auch 2016 von Übungsleiterwechseln nicht verschont geblieben. Da **Christine Andretzki** uns im September 2016 verließ, stand für ihre Gruppen ein erneuter Wechsel an. Die Montagsguppen werden nun von **Petina Düman** geleitet. Mit der Übernahme der Gruppen durch Petina entwickelte sich auch ein neues Konzept, so dass aus den beiden Schwerpunktgruppen eine einzige Gruppe entstand, in der allgemein das Funktionstraining angeboten wird.

Ambulanter Herzsport

Die Herzsportgruppen sind sehr gut besucht. Einige Male im Jahr gibt es Klönabende, sowie mindestens zweimal im Jahr medizinische Informationsabende nach dem Sport im Vereinsheim. Einmal im Jahr, im Sommer, ist eine gemeinsame Radtour mit anschließender Besichtigung geplant und im Winter eine Weihnachtsfeier im Vereinsheim bei Luise und Klaus Becker.

4. Sonstiges

4. April 2017

Jubiläumsfeier „10 Jahre Gymnastik im Sitzen“

Als **Waltraut Möhring** vor 10 Jahren mit einer Handvoll Mitgliedern das Angebot im Sitzen startete, dachte niemand – sie selbst am allerwenigsten – dass sich ihr Angebot so entwickeln würde! Heute bewegt sie wöchentlich im Durchschnitt 60 Teilnehmer und Teilnehmerinnen. Im Erikaweg hat Waltraut aktuell die „Schallgrenze durchbrochen“, so die Worte von Waltraut und **Susanne Müller** (leitende Mitarbeiterin der Kirchengemeinde

Bümmerstede) bei der letzten Zusammenkunft der Kirchengemeinde-Mitarbeiter.

Die Gruppe musste bereits aus Platzgründen ihren Bewegungsraum wechseln. Und auch der Andachtsraum, in dem sich die Gruppe seit einiger Zeit bewegt, platzt nun aus allen Nähten, wie gesagt: „Schallgrenze durchbrochen“.

Waltrauts OTB-Gruppen, die sich dienstags am Haarenesch treffen, werden am 4. April 2017 die 10 zurückliegenden Jahre mit einer kleinen Jubiläumsfeier in gemütlicher Runde Revue passieren lassen.