

## Angebotsbereich "Gesundheitssport"

(Assistentinnen der Turnabteilung  
**Manuela Schneider-Kintscher/Meike Dierßen**  
 E-Mail: [m-schneider-kintscher@web.de](mailto:m-schneider-kintscher@web.de),  
[studio@oldenburger-turnerbund.de](mailto:studio@oldenburger-turnerbund.de))



Manuela Schneider-Kintscher

Fit im Grünen	Manuela Schneider-Kintscher
Gedächtnistraining	Manuela Schneider-Kintscher
Gesundheitssport im Eversten Holz	Andrea Seefried
Gymnastik für Frauen 60 +	Manuela Schneider-Kintscher
Gymnastik im Sitzen	Waltraut Möhring Gesche Tounkara
Lauftreff	selbst organisiert
NW-Treff	Selbst organisiert
Rückenpower u. Stretching	Nicole Bischoff
Spiel und Sport für Ältere, Frauen und Männer	Winfried Klatt
Wirbelsäulengymnastik	Winfried Klatt Rebecca Krätzig Michael Peterwerth Silke Wemken
<b><u>2. Kursangebote</u></b>	<b><u>ÜL</u></b>
Beckenbodentraining	Heike Raddatz
Laufkurs	Andreas Menz
Nordic-Fit	Sylke Klang
Moveto!	Manuela Schneider-Kintscher
Schulter/Nacken Spezial	Heike Raddatz

Rücken-Fit	Silke Wemken
<b><u>3. Rehabilitationssport</u></b>	<b><u>ÜL</u></b>
<b>Ambulanter Herzsport</b>	
-Trainingsgruppe	Sirka Ginsel/Charlotte Schrader
-Übungsgruppe	Michael Peterwerth
Funktionstraining	Rebecca Krätzig
Lungensport	Michael Peterwerth
Reha-Sport bei Brustkrebserkrankung	Rebecca Krätzig
Reha-WS-Gymnastik	Michael Peterwerth
	Rebecca Krätzig

## **1. Präventionssport (fortlaufende Angebote)**

### **Fit im Grünen**

Ganzjährig Sauerstoff und Kraft im Grünen tanken! In der warmen Jahreszeit schwerpunktmäßig als Gleichgewichts- und Krafttraining, in der kühleren Jahreszeit als Herz-Kreislauf-Training mit Krafttrainingsanteilen und .... mehr. Manuelas Gruppe freut sich auf alle, die sich – wie wir - bei Wind und Wetter draußen treffen möchten.

### **Ganzheitliches Gedächtnistraining**



Das Gedächtnistraining wird gut angenommen! Mittlerweile gibt es drei fortlaufende Angebote, zu denen jederzeit auch gern neue Teilnehmer kommen und schnuppern können

**Manuelas Gedächtnistraining am Montag**

### **Gesundheitssport im Eversten Holz**

Sanfte Dehn- und Kräftigungsübungen sowie sportliches Gehen machen in der Gruppe Spaß und sorgen für gute Kondition. Die Übungen bei Andrea sind auch für Untrainierte und Senioren gut geeignet

### **Gymnastik für Frauen 60+**

Eine lebenslustige Gruppe, die mit viel Freude jeden Freitagabend am HU II anzutreffen ist. Im Anschluss an die Gymnastikstunde sitzen viele noch gern bei Luise und Klaus im Vereinsheim gemütlich zusammen.



**Ursel, Rita und Doris beim „Kaffeeklatsch“**



**Gisela u. Anna im Vereinsheim**

### **Gymnastik im Sitzen**

Eine Gruppe leitet Gesche Tounkara am Osterkampsweg, eine Gruppe ist in Kooperation mit der Kirchengemeinde Bümmerstede am Erikaweg zuhause. Sie wird – ebenso wie die beiden bestehenden Gruppen am Haarenesch - von Waltraut Möhring geleitet.

Es ist nicht zu glauben, aber .... nun wird eine fünfte Gruppe am 19. Februar ins Leben gerufen, da der Gruppenraum am Haarenesch bereits wieder an seine Grenzen gestoßen ist, um der Nachfrage zu genügen. Eine tolle Entwicklung und gute Gelegenheit für Senioren, sich mit Freude und schöner Musik in Schwung zu halten.



**Waltrauts Sitzgymnastik in Bümmerstede**

### **Lauftreff**

Interessierte „Mitläufer“ sind in dem selbst organisierten Lauftreff herzlich willkommen. Jeder kann, wenn er möchte, im Internet sehen (Doodle-Kalender), wer sich zu dem jeweiligen Termin angemeldet hat.

### **Nordic Walking Treff**

Der Nordic Walking Treff ist zurzeit wieder einmal selbst organisiert und findet jeweils dienstags, 15:30 Uhr im Eversten Holz statt. Bei genügend Teilnehmer/Innen wird gern ein Trainer bereitgestellt, um die Gruppe zu begleiten. Die Uhrzeit wechselt eventuell jahreszeitbedingt: bitte in der Angebotsübersicht einsehen.

### **Rückenpower + Stretching**

Dieses besondere Angebot, dass sich schon längst etabliert hat, wird von Nicole Bischoff geleitet.



**Nicoles Rückenpower + Streching**

### **Wirbelsäulengymnastik**

Die vier Wirbelsäulengymnastikgruppen werden von den Mitgliedern sehr gut angenommen. Wie in den vergangenen Jahren ist die TN-Zahl in einigen Gruppen besonders hoch.

Die Montagabend-Gruppe von Michael Peterwerth trainiert nun am HU II und hat keine Platzprobleme mehr.

Die Mittwochvormittag-Gruppe musste sich Mitte des Jahres wegen einer Baby-Pause von Janina Klein verabschieden und wurde kompetent von Sabine Buhrmann weitergeführt. Leider schied Sabine mit Beginn des

Jahres 2015 aus. Nach einer Übergangszeit beginnt Mitte Februar die Physiotherapeutin Rebecca Krätzig im OTB. Sie übernimmt diese Gruppe. Der Mittwochabend Gruppe von Anouschka Klees erging es ähnlich. Anuoschka fällt wegen ihrer Baby-Pause aus. Mit Silke Wemken als Vertretungskraft ist die Gruppe sehr zufrieden.



### **Winfrieds WS-Gymnastik**

Bei der Mittwochabend-Gruppe von Winfried Klatt ist –im positivsten Sinne– alles beim Alten!

## **1. Kursangebote**

### **Beckenbodentraining**

Auch in diesem Jahr ist ein Kursangebot Beckenbodentraining mit Heike Raddatz geplant.

### **Laufen ohne Schnaufen (für Einsteiger)**

Auch in diesem Jahr 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.

### **Nordic Fit (für Einsteiger)**

Mit Sylke Klang werden wir auch in diesem Jahr wieder unsere Angebote im Bereich Nordic Walking durchführen. 2 Kurse sind bereits geplant. Die Termine werden 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, hat Manuela Schneider-Kintscher nach einem weiteren anerkannten Kursangebot gesucht.... und ist auf Moveto!® gestoßen.

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.

### **Schulter/Nacken Spezial**

Heike Raddatz nahm Mitte des Jahres an Fortbildungen zum Thema Schulter/Nacken-Gymnastik teil und statt eines weiteren Kurses

Beckenbodentraining boten wir den Kurs „Schulter/Nacken Spezial“ an. Ein absoluter Renner, der gar nicht so viele Teilnehmer aufnehmen konnte, wie sich angemeldet hatten. Diesen Kurs werden wir auch in diesem Jahr wieder anbieten.



**Heikes Kurs „Schulter/Nacken“**

## **Rücken-Fit**

In Kooperation mit dem Gesundheitsstudio bietet Manuela Schneider-Kintscher bereits seit Jahren Rückenschulkurse im Gesundheitsstudio an. Nun gehen wir neue Wege und werden mit Silke Wemken in diesem Jahr zusätzlich einen Rückengesundheitskurs „Rücken Fit“ in der Halle anbieten.

## **2. Rehabilitationssport**

### **Ambulanter Herzsport**

Die Herzsportgruppen sind sehr gut besucht. Seit März 2014 hat Manuela Schneider-Kintscher ihre Tätigkeit im Herzsport an Charlotte Schrader abgegeben. Sie leitet nun zusammen mit Sirka Ginsel die Trainingsgruppe. Die Klön- und Fortbildungsabende bleiben ein weiterer Höhepunkt des Herzsportangebotes.

Auch in diesem Jahr ist im Sommer eine gemeinsame Radtour mit anschließender Besichtigung geplant und im Winter eine Weihnachtsfeier im Vereinsheim bei Luise und Klaus Becker.

### **Funktionstraining**

Alle Funktionstrainingsgruppen wurden nach dem Ausscheiden von Janina Klein durch Nina Schmidt und Sabine Buhrmann vertreten. Alle Gruppen waren mit der Vertretungsarbeit der beiden Trainerinnen vollkommen zufrieden. DANKE Euch beiden!

Nach einer Übergangszeit (Nina und Sabine haben uns leider verlassen) werden die Gruppen ab Mitte Februar 2015 von Rebecca Krätzig geleitet.

Die häufigen Trainerwechsel waren für die Gruppen nicht einfach und wir hoffen, dass nun eine ruhigere Zeit anbricht. Ausdrücklich bedanken möchte ich mich bei Gisa Janßen und Heike Raddatz, die spontan im Januar die Vertretung der Gruppen übernommen haben.

Das war eine tolle Unterstützung für uns! DANKE!

### **Lungensport**

Die beiden Lungensportgruppen sind nach wie vor fester Bestandteil des Gesundheitssports und werden gut besucht. Michael Peterwerth leitet diese Gruppen wie bisher mit Humor und Fingerspitzengefühl, so dass sich alle TeilnehmerInnen fordern können, ohne sich zu überfordern. Zwei einmalige Gruppen in Oldenburg.

### **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. Auch hier wird Rebecca Krätzig ab Februar tätig.

### **Reha-Wirbelsäulengymnastik**

Die Reha-Wirbelsäulengruppe von Janina Klein hatte ebenso wie die Funktionstrainingsgruppen wegen der wechselnden Trainer einige Herausforderungen zu meistern. Auch hier möchte ich allen Trainern, die ihr Bestes gaben, um die Gruppe gut zu führen, noch einmal ausdrücklich danken!

Eine der drei Reha-Wirbelsäulengruppen, die Reha-WS am Di von Jannina Kruit, wurde nach den Sommerferien 2014 eingestellt, da zu wenig TeilnehmerInnen das Angebot aufgesucht hatten.

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

## **3. Sonstiges**

### **OTB Turnshow 2015**

Waltraut Möhring wird wieder mit ihren Gruppen sowie Freunden aus den Gymnastikgruppen von Karin Kritzer-Grah und Manuela Schneider-Kintscher bei der Turnshow dabei sein.