

# Angebotsbereich Gesundheitssport

(Manuela Schneider-Kintscher)

## **1. Präventionssport**

4 x Wirbelsäulengymnastik (ÜL: Winfried Klatt, Anja Kuhlmann, Michael Peterwerth, Silke Wemken)

1x Spiel und Sport für Ältere, Frauen und Männer (ÜL: Winfried Klatt)

1x Rückenpower u. Stretching (ÜL: Nicole Bischoff)

3x Gymnastik im Sitzen (ÜL: Waltraut Möhring)

1x Gymnastik für Frauen 60 + (ÜL: Manuela Schneider-Kintscher)

2x Gedächtnistraining (ÜL: Manuela Schneider-Kintscher)

1x Fit im Grünen (ÜL: Manuela Schneider-Kintscher)

1x Musik liegt in der Luft – Seniorentanz (ÜL: Manuela Schneider-Kintscher)

## **2. Kursangebote**

Schulter/Nacken Spezial (ÜL: Heike Raddatz)

Rücken-Fit (ÜL: Heike Raddatz)

Moveto! (ÜL: Manuela Schneider-Kintscher)

Nordic Fit (ÜL: Sylke Klang)

Laufkurs (ÜL: Andreas Menz)

ATP (Alltagstrainingsprogramm) (ÜL: Anja Kuhlmann, Frank Kunert, Manuela Schneider-Kintscher, Ann Cathrin Steinbach, Silke Wemken)

## **3. Rehabilitationssport**

3x Reha-Wirbelsäulengymnastik (ÜL: Anja Kuhlmann)

1x Reha-Sport nach Brustkrebserkrankung (ÜL: Anja Kuhlmann)

2x Lungensport (ÜL: Michael Peterwerth)

3x Funktionstraining (ÜL: Anja Kuhlmann)

1x Ambulanter Herzsport (ÜL: Michael Peterwerth, Charlotte Schrader, Anja Sgraja)

-Trainingsgruppe

-Übungsgruppe

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

### **Wirbelsäulengymnastik**

Die vier Wirbelsäulengymnastikgruppen werden von den Mitgliedern sehr gut angenommen. Die Mittwochgruppe 08:30 Uhr wurde auch 2017 ganz besonders mit Übungsleiter-Wechseln konfrontiert. Sie wurde zunächst von Ann Cathrin Steinbach, dann von Petina Düman und seit Ende des Jahres 2017 wird sie von Anja Kuhlmann geleitet. Michael Peterwerth wurde während seiner Krankheitszeit von Charlotte Schrader vertreten.

### **Spiel und Sport für Ältere**

Seit einem ca. ¼ Jahrhundert leitet Winfried Klatt die Gruppe. Er wurde 2017 dafür mit der Silbernen Vereinsnadel ausgezeichnet. Herzlichen Glückwunsch Winfried, Dein Engagement ist Spitze!

### **Rückenpower + Stretching**

Seit Beginn dieses Angebotes ist Nicole Bischoff Übungsleiterin in der Gruppe. Im Mai 2018 hat die Gruppe 5 jähriges Bestehen.

### **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.

### **Gymnastik im Sitzen**

Aufgrund der immer geringeren Teilnehmerzahl wurde die Gruppe am Osterkampsweg (donnerstags, 10:00-11:00 Uhr) im Herbst 2017 eingestellt.

Die drei weiteren Gruppen (eine Gruppe in der Kirchengemeinde Bümmerstede am Erikaweg, zwei Gruppen am Haarenesch) werden von Waltraut Möhring geleitet. 2017 feierte sie ein kleines Jubiläumsfest am Haarenesch, denn ihre erste Gruppe „Gymnastik im Sitzen“ startete im April 2007! In diesem Jahr, 2018, wird Deutschlands „coolste“ Seniorengruppe vom Deutschen Olympischen Sportbund gesucht. Für uns ist klar: Die coolsten Senioren gibt es im Oldenburger Turnerbund!

### **Gymnastik für Frauen 60+**

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

### **Ganzheitliches Gedächtnistraining**

GGT am Mittwoch 9:00 Uhr wurde zum Ende 2017 eingestellt, da zu wenig Teilnehmer das Angebot wahrnahmen und die Interessierten zu den bestehenden Angeboten wechseln konnten. Es gibt zwei fortlaufende Angebote, zu denen jederzeit auch gern neue Teilnehmer kommen und schnuppern können.

### **Fit im Grünen**

Ganzjährig Sauerstoff und Kraft im Grünen tanken! Bei Wind und Wetter ein tolles Erlebnis.

### **Musik liegt in der Luft – Tanzen für Senioren**

Musik und Rhythmus wecken unsere Lebensgeister und animieren uns zum Tanzen – und das in jedem Lebensalter. Tanzen macht Spaß und fördert die körperliche und geistige Beweglichkeit, Koordination und Konzentration. Nach den Sommerferien startete das Angebot (kein Standardtanz), bei dem jeder herzlich willkommen ist.

## **2. Kursangebote**

### **Schulter/Nacken Spezial**

Wie bereits 2017 wird Heike Raddatz auch in 2018 den Kurs „Schulter/Nacken Spezial“ anbieten. Ein beliebter Kurs um Schulterverspannung entgegenzusteuern bzw. zu verhindern.

### **Rücken-Fit**

Wie im vergangenen Jahr 2017 werden wir auch in diesem Jahr wieder das von den Krankenkassen anerkannte Konzept „Rücken-Fit“ als Kurs anbieten.

### **Nordic Fit (für Einsteiger)**

Mit Sylke Klang werden wir auch in 2018 wieder unsere Angebote im Bereich Nordic Walking durchführen. Das Kurskonzept ist als Präventionskurs anerkannt und kann von den Krankenkassen kostenanteilig bezuschusst werden.

### **Cardio-Aktiv (Laufen ohne Schnaufen)**

Auch in 2018 sind wieder Einsteigerkurse für Läufer 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**

Der Kurs Beckenbodentraining kam 2017 nicht zustande, so dass überlegt wird, ob ein erneutes Angebot sinnvoll ist.

### **Alltagstrainingsprogramm ATP**

Das Alltagstrainingsprogramm ATP wurde von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung in Zusammenarbeit mit der Sporthochschule Köln, dem Deutschen olympischen Sportbund u.a. konzipiert, um ein niedrigschwelliges Bewegungsangebot für Ältere zu schaffen. Ein Mehr an Bewegung in den Alltag zu bringen bedeutet für jeden Einzelnen ein Plus an Lebensqualität, psychischer und physischer Gesundheit. Unsere Auszubildende Ann Cathrin Steinbach hatte sich unter der Leitung von Frank Kunert um die Bewerbung und Organisation dieses neuen Angebotes gekümmert. 12 ATP Kurse starteten ab Herbst 2017, ein Riesenerfolg. Und auch in diesem Jahr, 2018, werden weitere Kurse für Einsteiger und diejenigen, die nach Beendigung eines Kurses dabeibleiben möchten, angeboten.

## **3. Rehabilitationssport**

### **Reha-Wirbelsäulengymnastik**

Die Reha-Wirbelsäulengruppen am Montagvormittag werden nach dem Ausscheiden von Petina Düman seit Ende 2017 von Anja Kuhlmann geleitet. Die Reha-Wirbelsäulengruppe Donnerstag von Michael Peterwerth wurde – aufgrund dessen Erkrankung- zunächst von Petina geleitet. Seit ihrem Fortgang leitet Reinhold Poppe die 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. Nachdem uns Jannina Klein aus familiären Gründen verlassen hat, leitet Anja Kuhlmann die Gruppe.

### **Lungensport**

Die beiden Lungensportgruppen hatten 2017 mit der Erkrankung ihres Trainers Michael Peterwerth eine Durststrecke zu überwinden. Nach mehrwöchiger Ausfallzeit übernahm Anja Kuhlmann zunächst beide Gruppen. Seit Ende letzten Jahres bzw. Anfang dieses Jahres hat Michael Peterwerth die Leitung der Gruppen wieder aufgenommen.

### **Funktionstraining**

Alle Funktionstrainingsgruppen sind 2017 in die Leitung von Anja Kuhlmann übergegangen.

### **Ambulanter Herzsport**

Die Herzsportgruppen sind nach wie vor sehr gut besucht. Manuela Schneider-Kintscher gab ihre Leitung an Anja Sgraja ab, die nun zusammen mit Charlotte Schrader die Trainingsgruppe betreut. Manuela Schneider-Kintscher übernahm die Vertretung der Gruppe von Michael Peterwerth.

## **4. Sonstiges**

Manuela Schneider-Kintscher wird aus gesundheitlichen Gründen ab Februar 2018 ihre Aufgaben in erheblichem Maß einschränken und u.a. nicht mehr als Assistentin der Turnabteilung, Angebotsbereich Gesundheitssport tätig sein.

Jahresbericht 2017; Stand: 26.02.2018