

## **Jahresbericht Gesundheitssport 2019**

Gleich zwei besondere Ereignisse gehörten zu den Höhepunkten im OTB-Gesundheitssport im vergangenen Jahr. Zum einem wurde die Gruppe „Gymnastik im Sitzen“ unter der Leitung von Waltraut Möhring mit dem „Stern des Sports“ für ihr gesellschaftliches Engagement ausgezeichnet und zum anderen feierte ihre Gruppe in der Kirchengemeinde in Bümmerstede das 10-jährige Bestehen. Wir sind begeistert von Waltrauts Erfolgen und ihrem motivierten Tatendrang.

Im Frühjahr 2019 haben wir den Alltags-Fitness-Test für Mitglieder und auch für Nichtmitglieder umgesetzt. Somit haben wir erstmalig in Oldenburg einen derartigen Test angeboten. Dabei war die Nachfrage so groß, dass einen zweiten Test anbieten mussten. Mit Unterstützung von Anja Kuhlmann, Silke Wemken und Manuela Schneider-Kintscher haben wir tatkräftig die Beweglichkeit der zahlreichen Teilnehmer getestet.

Es handelt sich um eine erprobte Vorgehensweise, um Menschen über 60 über ihre körperliche Fitness zu informieren. Dabei werden die Beweglichkeit und Kraft von Armen und Beinen, die Kondition und die Geschicklichkeit getestet. Die Teilnehmer konnten so den Unterschied zwischen beiden Körperhälften erkennen und am Ende ihre Werte mit den Durchschnittswerten vergleichen. Anschließend wurden sie über mögliche Sportangebote des OTBs beraten. Insgesamt waren die TN fit und hatten großen Spaß an der Aktion.

Wir freuen uns über die Erweiterung unseres Trainerteams um Birgit Fesel und Tobias Scheiblich. Birgit übernimmt die Gruppen „Reha Wirbelsäulengymnastik“ und „ATP“. Tobias leitet eine Gruppe „Wirbelsäulengymnastik“ und „Funktionstraining“.

Auch unseren Rehasport haben wir erfolgreich erweitert. Nachdem wir bereits zwei Lungensportgruppen anbieten, konnten wir wieder mit einer neuen Gruppe (inzwischen 12 Gruppen), die von Anja Kuhlmann geleitet wird, starten. Auch diese Gruppe ist bereits vollständig ausgelastet, sodass wir weiter Wartelisten führen müssen. Wir möchten der Nachfrage gerecht werden und zeitnah eine nächste Gruppe anbieten. Allerdings fehlen uns hierfür sowohl Trainer als auch freie Hallenzeiten. Nicole Bischoff, langjährige Trainerin, hat ihre Lizenz für Lungensport erworben und unterstützt uns tatkräftig bei Vertretungen.

Nach einer kurzen Durststrecke haben wir in 2019 wieder zwei Präventionskurse „Fit und Gesund“ mit Heike Raddatz angeboten. Die Gesundheitsabteilung des OTBs möchte in Zukunft wieder mehr Präventionskurse anbieten. Dafür arbeiten wir in enger Kooperation mit den Krankenkassen, vor allem der AOK, zusammen. So haben wir uns in den Bereichen Walking, Nordic Walking, Pilates, Rückenfit und Entspannung schulen lassen. Bereits Anfang 2020 bieten wir drei Präventionskurse an, die ausreichend mit Teilnehmern ausgelastet sind.

Bei den Präventionskursen möchten wir unseren Fokus auf das „Outdoor“-Angebot richten. So gehen wir auf der einen Seite das Problem der fehlenden Räumlichkeiten aus dem Weg und auf der anderen Seite werden wir verstärkt dem immer beliebter werdenden Trendsport „Bewegung im Freien“ gerecht.