

Abteilung Gymnastik

Die heutige Abteilung Gymnastik bildete sich aus der 1965 ins Leben gerufenen Gymnastikgruppe des SV Borod-Mudenbach. In Mudenbach bestand eine Damen-Gymnastikgruppe seit 1977, die sich regelmäßig zur Fitness und zum gesellschaftlichen Austausch in der alten Schule trafen. Erwähnt wurde diese Gruppe auch in einer Fernsehreportage des Südwestpunks 1979. Geleitet wurde diese Gruppe u. a. von Christa Weiler und anschließend von Gerlinde Nilges.

Seit 1990 trainiert Ulla Hahn aus Hanwerth die Gymnastikgruppe in Sachen **Frauen-Fitness**. Neue Wege der bewussteren Lebensweise waren dann die Grundlage zum Beginn der neuen Abteilung Gymnastik, welche dem SV Borod-Mudenbach und der SG IBM angegliedert ist.

Diese neue Abteilung leiten ab 2001 Ellen Winter und Ulla Hahn, später ergänzt durch Carmen Kuhn-Vetter mit weiteren Angeboten.

Zum Beginn waren es noch 2x 10 Stunden Rückenschule als ein kompl. Satz zur Förderung der richtigen Haltung und rückschonenden Anwendung im täglichen Leben. Dieser Block von 2x 10 Stunden wurde dann in regelmäßigen Abständen wiederholt.

Dies alles entwickelte sich dann sehr positiv weiter und ging dann später über in die **allgemeine Wirbelsäulengymnastik** incl. praktischer Anwendung im Alltag.

Durch seine Vielfältigkeit verbunden mit einem anspruchsvollen Programm ist dieses Training als Ausgleichssport sehr zu empfehlen.

Neumitglieder sind immer willkommen und werden umgehend integriert. Auch zum Schnuppertraining ist jeder gerne eingeladen.

Im Angebot von Carmen Kuhn-Vetter Tel. 02688 8557:

Step-Arobic Dienstag 18:30 - 19:15 Uhr
anschließend **BBP von 19:15 - 19:45 Uhr**

Wirbelsäulengymnastik (gemischt):

Ellen Winter, (Mudenbach); Tel. 02688 8645

Ulla Hahn, (Mudenbach/Hanwerth) Tel. 02688 674

donnerstags von 18:30 bis 19:45 Uhr, Grundschule Borod

Frauen-Fitness:

Ulla Hahn, (Mudenbach/Hanwerth); Tel. 02688 674

dienstags von 20:00 bis 21:15 Uhr, Grundschule Borod

■ **SV Borod/Mudenbach**

Neben dem umfassenden Fußballangebot für alle Altersklassen kann der Verein noch eine vielfältige Gymnastikabteilung präsentieren, die von allen Mitgliedern – und die es noch werden wollen – gerne in Anspruch genommen kann. Getroffen wird sich immer in der Turnhalle der Grundschule in Borod. Für die Teilnehmer/innen gibt es keine körperliche oder Altersbeschränkungen. Jedermann ist recht herzlich willkommen, der sich irgendwie bewegen will und Körper, Geist und Seele etwas Gutes tun will.

Folgendes Programm wird empfohlen:

Dienstags = 18.30 Uhr – 19.15 Uhr

Step-Aerobic: mit einfachen Schrittkombinationen bei guter Musik und Spass erlernt man eine Choreografie

19.15 Uhr – 19.45 Uhr

BBP mit Bindegewebestraining: die Zeit ist aufgeteilt in 15 Min. Muskeltraining für Bauch und Co und 15 Min. für Bindegewebestraining mit speziellen Massagerollen

20.00 Uhr – 21.15 Uhr

Wirbelsäulengymnastik (nur für Frauen), die auf jede Teilnehmerin individuell abgestimmt ist und die überdies Fitness für Becken, Bauch, Beine und Po bewirkt

Donnerstags: 18.30 Uhr – 19.45 Uhr

Wirbelsäulengymnastik und Rückenschule für Frauen und Männer mit einem abwechslungsreichem Programm und anschließenden Entspannungsübungen. Dieses Angebot hat das Qualitätssiegel „Sport pro Gesundheit“ und wird von einigen Krankenkassen als aktiver Beitrag zur körperlichen Gesundheit anerkannt. Als zertifizierte und sich immer weiterbildende Übungsleiterinnen – und für Fragen und Auskünfte – stehen

aus Borod Carmen Kuhn-Fetter (Tel 02688 8557),

aus Hanwerth Ulla Hahn (Tel 02688 674) und

aus Mudenbach Ellen Winter (Tel 02688 8645) immer wieder gerne zur Verfügung. Wer also weiterhin fit bleiben oder fit werden möchte, kann gerne –auch mal zum Schnuppern – zu den oa. Zeiten in die Grundschule kommen.

Auszug aus Inform vom 24.

April 2015

Gymnastikgruppe-2010

1. Step-Aerobic 12-01-17-ok.jpg

