

Fit und gestärkt aus der Schule

Fitness- und Gesundheitstage der TSG Reken für Jugendliche und Frauen

Am vergangenen Wochenende, 3. und 4. November 2023, haben die Fitness- und Gesundheitstage der TSG Reken am Gymnasium der Mariannahiller Missionare in Maria Veen erfolgreich stattgefunden. Während am Freitagnachmittag ca. 20 Teilnehmerinnen am Angebot teilnahmen, wuchs die Teilnehmeranzahl am Samstag auf 32 Teilnehmerinnen. U.a. haben sich einige Freitag-Teilnehmerinnen spontan entschlossen, auch am Samstag teilzunehmen.

In den zwei Tagen wurden u.a. Kurse zur Verbesserung der Mobilität, zur Stärkung von Bauch und Rücken, Langhanteltraining, motivierende Step-Choreographien, ein powervolles Hula-Hoop Training, spezielle Angebote zur Verbesserung der Fußgesundheit und der Schulter angeboten, aber auch die Möglichkeit, in die achtsame Welt des Yoga und der Entspannung durch Meditation und Atemübung reinzuschmecken. Die Kurse wurden von zwei Übungsleiterinnen des TSG Reken e.V., Svea Burgers und Simone Werk angeleitet.

„Uns war wichtig, dass wir lokal hier in Reken ein Fitness- und Gesundheitsangebot sowohl über mehrere Tage, aber auch einzelne Tage für Jugendliche und Frauen – vereinsunabhängig - anbieten, wo man nicht erst eine weite Anfahrt in andere Orte in Kauf nehmen muss. Dankbar sind wir dem Gymnasium der Mariannahiller Missionare, dass wir die Räumlichkeiten bzw. die Sportanlagen nutzen konnten. Insbesondere die verbundenen Sporthallen ermöglichten es uns, zeitgleich Kurse anzubieten. Schön war auch, dass zahlreiche Teilnehmerinnen uns berichteten, dass sie vor Jahren hier zur Schule gegangen sind und vieles wiedererkannten, aber auch die Weiterentwicklung des Gymnasiums seit Ende ihrer Schulzeit sahen. Viele schwelgten in den Erholpausen zwischen den Kursen in alten Zeiten. Beeindruckt hat uns auch eine Gruppe von jungen Frauen, die sich wohl während eines Junggesellenabschiedes auf einer Planwagentour spontan gemeinsam für die Fitness- und Gesundheitstage angemeldet haben. Das passt so schön in unsere Region“, teilt Simone Werk, eine der Organisatorinnen und Übungsleiterinnen mit.

„Mit dem Angebot wollten wir zudem niederschwellig Tipps zum gesunden Umgang mit sich selbst geben, die leicht im Alltag umgesetzt werden können. So haben wir z.B. Übungen zur Stärkung des Fußgewölbes gemacht, die die Teilnehmerinnen ohne viel Aufwand morgens und abends beim Zähneputzen parallel oder gemeinsam mit ihren Kindern durchführen können“, ergänzt Svea Burgers.

Das Feedback der Teilnehmerinnen, die vom Alter und Fitnesslevel her bunt gemischt waren, war durchweg positiv. U.a. fielen Aussagen wie:

- „Die Vielfältigkeit der angebotenen Kurse fand ich toll, sodass ich am liebsten alle mitgemacht hätte.“
- „Ich hatte erst Sorge, ob ich überhaupt so einen Tag durchhalten könnte, aber die Mischung der Kurse, die Ruhephasen und die Möglichkeit von alternativen Übungen und das eigene Tempo zu wählen, sorgten dafür, dass sich keine von uns übernehmen musste.“
- „Für mich war es eine schöne Gelegenheit, auch mal Kurse kennenzulernen bzw. auszuprobieren, die ich vorher nicht konnte, wie z.B. das Hula-Hoop HIIT. Auch ich halte den Reifen jetzt länger oben.“

Viele Teilnehmerinnen wünschen sich eine Wiederholung der Fitness- und Gesundheitstage. Somit waren es gelungene Tage!