

15 Jahre Rückengymnastik beim TV 1905 Mainzlar

Feier im Sportlerheim Mainzlar



Am vergangenen Freitag fand im Sportlerheim Mainzlar eine Feier zum 15-jährigen Bestehen der Rückengymnastik gruppe statt. Karola Eppendahl hatte schon Mitte der 90iger Jahre erkannt, dass es für den Verein und seine Mitglieder wichtig ist, präventive Rückengymnastik anzubieten.

Sie ist nun seit 1993 die Leiterin der präventiven Rückenschule. Zunächst wurde die Rückenschule in verschiedenen Kursen abgehalten. Seit 27. Februar 1996 startete man dann mit dem Dauerangebot Rückengymnastik für Jedermann/-frau in der Stadthalle Staufenberg.

Die Übungsstunden sind sehr gut besucht. Die Teilnehmerzahl liegt immer zwischen 18 und 25 Personen pro Abend.

Bereits zum 3. Mal wurde vom Deutschen Turner Bund das Qualitätssiegel „Pluspunkt Gesundheit“ verliehen.

Nach dem Sektempfang und der Begrüßung durch Karola Eppendahl, informierte die Sportheilpraktikerin Susanne Bensmann die Teilnehmer über präventive Maßnahmen zur Gesunderhaltung des Bewegungsapparates. Zur Veranschaulichung hatte sie ihr Lehrskelett „Karlheinz“ mitgebracht. Der Spaß blieb dabei nicht auf der Strecke.

Der Präsident des TV Mainzlar, Gerhard Schwalb, bedankte sich mit einem Geschenk bei Karola Eppendahl für ihre hervorragende Arbeit. Im Anschluss informierte er die Teilnehmer, wie sich der Verein dem demografischen Wandel der Gesellschaft stellen will. Der Gesundheits- und Seniorensport wird ein wichtiger Bestandteil in der Zukunft sein. Er und die beiden Vizepräsidenten, Bernd Becker sowie Christian Grölz signalisierten, dass man für Vorschläge offen ist. Bereits vor einem Jahr wurde eine gemischte Jedermannsportgruppe ins Leben gerufen.

Urkunden und Blumengeschenke wurden an die Teilnehmerinnen überreicht, die seit der ersten Übungsstunde dabei sind: Doris Gareis, Astrid Hoffmann, Astrid Sakowski-Seipp, Sigrid Schwab und Martina Humburg. Im ersten Jahr kamen Bärbel Majer, Elisabeth Jähnichen, Ursula Scheffler und Gisela Vogel dazu.

Nach dem Abendessen wurden Videos und Fotos von gemeinsamen Aktionen und Ausflügen gezeigt. Auch hier hatten alle viel Spaß.

Die Übungsstunde Rückengymnastik findet Mittwochs in der Stadthalle Staufenberg, in der Zeit von 19.30 Uhr bis 20.30 Uhr statt. Neueinsteiger, ob weiblich oder männlich, sind herzlich willkommen.



