

Gesundheits-, Reha- und Fitnesssport

Ansprechpartnerin: Fr. Henriette Kulms

Tel. 05161 - 7871859

Mobil: 0151 - 56944335

E-Mail: gesundheitsport@tvjahn-walsrode.de

Sport nach dem Lockdown im Gesundheits-, Reha- und Fitnesssport

Mitte Mai wurde beim TV Jahn e. V. der Sportbetrieb mit Corona-Hygienebestimmungen wiederaufgenommen. Erst einmal nur Outdoor und nicht alle Abteilungen.

Im Gesundheitssport haben Clarissa, Petra, Sylvia und Andreas Angebote im Bereich Fitness und Rehasport/Funktionstraining angeboten. Die Teilnehmer haben mit Freude an den Angeboten teilgenommen. „Endlich wieder Sport!“, so wurden die Übungsleiter begrüßt und ein breites Lächeln gab es gratis dazu. Ab Juni durften wir unseren Gesundheitssport auch wieder in der Halle anbieten. Auch hier wurde ein Hygienekonzept erstellt. Auch der Rehasport wurde wieder angeboten, aber noch nicht in vollem Umfang. Erst einmal mit Anmel-

dungen und in gut durchlüfteten Hallen. Bis zu den Sommerferien lief auch gleichzeitig zu den Hallenangeboten weiterhin der Outdoorsport. Ende August haben wir nach den Sommerferien wieder zu 100% den Gesundheitssport aufgenommen. Auch in den Risikogruppen wie Herzsport und Sport in der Krebsnachsorge.

Fazit für uns Übungsleiter: Uns macht es wieder Spaß die Teilnehmer zu sehen und die Teilnehmer geben uns auch das Gefühl, froh zu sein, dass der Sport wieder stattfinden kann.

Wir freuen uns, dass Ihr so fleißig zum Sport kommt und möchten uns auf diesem Wege bedanken.

Bleibt gesund!

Die Kombi aus Ausdauersport und Gymnastik ist einfach unschlagbar

Eine positive Bilanz für das Sommerferien-Sportprogramm beim TV Jahn Walsrode e.V. zogen die Übungsleiter Henriette Kulms, Nick Sawade und Andreas Trautmann. Für jeden Sportler war etwas dabei – ob in der Sporthalle oder draußen in der Natur, ob Reha-Sport, Faszientraining, Slingtraining, Pilates, Gymnastik, Laufen für Anfänger und „alte Hasen“ oder beim Fahrradfahren. Das Angebot richtete sich nicht nur an Vereinsmitglieder. Auch vereinsfremde Teilnehmer waren eingeladen, in den sechs Ferienwochen mitzuwirken. Trotz Corona-Krise stand die Teilneh-

merzahl der Anzahl im normalen Sportbetrieb in nichts nach. In diesem Jahr spielte auch das Wetter bombastisch mit.

Allerdings wirkte sich die Hitzeperio-

