



## GESUNDHEITSSPORT-Kurse

Schon vor über 150 Jahren, in der Zeit der Turnbewegung, wurden spezielle Übungen für das Krafttraining entwickelt und beschrieben. Die Weitsicht verblüfft, die z.B. von Ernst Eiselen 1833 in seiner Schrift "Hantelübungen für Turner und Zimmerturner" darlegt, indem er auch auf die gesundheitlichen Vorzüge und Wirkungen von Krafttraining hinweist (die er keineswegs wissenschaftlich dokumentieren und zur damaligen Zeit beweisen konnte!) Dort schreibt Eiselen: "Hanteln (sollten) auf keinem Arbeitstisch eines Gelehrten fehlen, jedes mehrstündige Sitzen müsste ein solcher durch kurze Hantelübungen unterbrechen; ja ich glaube, dass ein tüchtiges Durcharbeiten mit den Hanteln in einer Viertelstunde mehr wirkt, als ein einstündiger Gang."

Wie aktuell dieses Zitat ist, zeigen Entwicklungen in der modernen Arbeitswelt, wo spezielle kleine Krafträume in Produktionstrassen der Automobil-Industrie integriert werden, um den Krankenstand (Rückenschmerzen) der Fliessband-Arbeiter signifikant zu senken! Dabei werden den Arbeitern maximal 15-20 Minuten gegeben, um aus dem Produktionsprozess auszuscheiden und im Kraftraum trainieren zu können! Dies musste wohl gemerkt erst durch wissenschaftliche Studien bewiesen werden, damit die Industrie darauf entsprechend reagierte.

Wir wissen heute, dass regelmäßiges Krafttraining zu komplexen Anpassungserscheinungen in den Bereichen Nervensystem, Skelettmuskulatur sowie Binde- und Knorpelgewebe führt und Krafttraining zudem auch Atmung, Herz-Kreislauf-System und Stoffwechsel positiv beeinflussen kann. Durch all diese positiven

Effekte hat das muskuläre Aufbau-Training (MAT) einen unvergleichlichen Wert für unsere Gesundheit und Fitness.

Die MAT-Kurse unseres Vereins zeigen, dass ein enormer Bedarf von Seiten unserer Mitglieder besteht und unsere MAT-Kurse werden entsprechend auch frequentiert. Dabei spielt das Alter keinerlei Rolle - d.h. die jüngsten Teilnehmer sind 14 und die ältesten über 80 Jahre alt. Hier wird generationsübergreifend gearbeitet, geschwitzt, gelacht und einander unterstützt!

Die Gesundheitssport-Kurse, seien es REHA-, Wirbelsäulen-, Osteoporose- Kurse etc., zeichnen sich ebenfalls dadurch aus, dass ein grosser Bedarf an qualifiziertem Gesundheitssport besteht, der von unserem Verein durch eine Vielzahl unterschiedlicher Kurse abgedeckt wird. Die Qualität wurde uns erst kürzlich, im Rahmen der Hallenolympiade im November 2011, von Helga Maas (der Turnkreisvorsitzenden) bescheinigt, indem sie uns das Qualitäts-Siegel "Pluspunkt Gesundheit des DTB" und "Sport pro Gesundheit des DOSB" für herausragende Leistungen im Bereich Gesundheitssport und für qualifizierte Vermittlung gesundheitsfördernder Bewegungsprogramme an unsere Mitglieder verlieh! Wie hatte ich letztes Jahr meinen Bericht zum Gesundheitssport beendet: "Dieses Lob (durch regelmäßige Teilnahme) ist auch für uns ein Ansporn, den eingeschlagenen Kurs auf qualitativ hohem Niveau im neuen Jahr fortzusetzen und auszubauen." Dem ist auch in diesem Jahr nichts hinzuzufügen!

~Nen guten Rutsch und auf ein Neues im Jahr 2012!



Klaus Dolle