

Werbeaktion der SG für breites Angebot

Sport bietet neben gesundem Agieren auch eine soziale Komponente



Beim Tag der offenen Tür der SG sind die Mitmachangebote, wie hier „Stretch & Relax“ mit Melanie Klieber, sehr gut besucht. FOTO: sac

„Das werden wir sicherlich wiederholen“, sagt Katja Trybek, Leiterin der Abteilung Turnen der SG 1862 Anspach, am Ende des Tags der offenen Tür am Samstag in der Walter-Ernst-Halle. Offene Turn-Tage für Kinder hatte es in der Vergangenheit ja schon regelmäßig gegeben, aber ein solcher Tag der offenen Tür mit einem umfangreichen Programm speziell für Erwachsene hatte die SG Anspach am Samstag erstmalig angeboten.

- Anzeige -



Dieser Tag hatte mit 16 Mitmachangeboten aus den Sparten Fitness und Gesundheits- sowie Rehabilitationssport und zwei Vorführungen der Mädchen aus der Sparte Gymnastik & Tanz eine Menge zu bieten. Und wie sich zeigte, wurde diese niedrigschwellige Möglichkeit, das vielfältige Sport- und Kursangebot der Abteilung Turnen kennenzulernen, sehr gut angenommen.

In viele Kurse schnuppern

In beiden Hallenbereichen und dem Gymnastikraum gab es immer parallel ein jeweils 30-minütiges Kursprogramm, so dass man eine große Auswahl hatte und sich aus der Vielfalt die eigenen Lieblingskurse herauspicken konnte. Da lohnte es sich, den ausgehängten und auf der Homepage der SG Anspach zuvor veröffentlichten Kursplan schon im Vorfeld genau anzuschauen.

„Wir möchten gerne mal eine kleine Auswahl an unseren Trainingsstunden im Erwachsenenbereich zeigen, wer wir sind und was wir bieten. Egal ob man zum Klassiker wie Bauch-Beine-Po tendiert oder doch gerne mal was relativ Neues wie Dances ausprobieren möchte, gute Laune ist in jedem Fall garantiert“, hatte das Organisations-Team der Turnabteilung eingeladen.

Und diese Einladung wurde nicht nur von den eigenen Mitgliedern, die vielleicht auch mal ins Kursangebot der jeweils anderen Sparten schnuppern wollten, sondern auch von vielen vereinsfremden Besuchern angenommen. In der Halle los ging's am späten Vormittag mit Koordination und Geschicklichkeit im Reha-Sport (Trainerin Almut Kell), Bauch-Beine-Po mit Thera-Band (Trainerin Judith Bender) und Wirbelsäulengymnastik (Nicole Röder) und es ging jeweils im 30-Minuten-Takt mit vielen, auch eher ungewöhnlicheren Angeboten weiter.

Surya Namaskar (Trainer Gerd Wandrey) ist zum Beispiel der Sonnengruß in verschiedenen Varianten, Aroha (Trainerin Jutta Schlapp) und Kaha (Inga Bühner) bieten eine gesunde Balance zwischen Beweglichkeit und Stabilität, angelehnt an die Tänze der Maori-Kämpfer Neuseelands, oder Feldenkrais (Heidrun Röhrig) Bewusstheit durch Bewegung.

Speziell für Männer wurde auch Kondition, Koordination und Kraft (Hartmut Lempp) angeboten. Und „AFT“ (Alltags-Fitness) mit Birgit Roos zeigte, wie jeder zu mehr Beweglichkeit und Fitness bis ins hohe Alter kommen kann.

Hemmungen abbauen

Schließlich lautete das Motto „Tu's für DICH“ - und das war offensichtlich motivierend, tatsächlich auch mitzumachen. „Manche grundsätzlich durchaus Interessierten haben vielleicht Hemmungen, einfach mal so zu den Sportgruppen zu kommen, vielleicht auch aus einer Vermutung heraus, es sei bereits eine geschlossene Gruppe oder man könnte vielleicht nicht mithalten“, begründet Jutta Schlapp, warum man nun mit dem Tag der offenen Tür diese Hemmungen abbauen wolle.

„Wer jetzt mal zugeschaut oder mitgemacht hat, kann besser beurteilen, ob einem das jeweilige Kursangebot zusagt, und man hat schon einen Anknüpfungspunkt, wenn man sich auf diesen Tag bezieht und später zu einem der Kurse geht“, sagt auch Trybek.

Alle Gruppen der SG Anspach freuten sich immer über neue Interessierte, betont sie. Sport sei nicht nur gesundheitlich wichtig, er habe auch eine wichtige soziale Komponente, ergänzt Jutta Schlapp.