

Fitnessstag im TuS Schwinde war ein voller Erfolg

Der TuS Schwinde veranstaltete nun einen Fitnessstag um viele Angebote aus seinem Fitness- und Gesundheitssportbereich vorzustellen. Mit rund 40 Teilnehmern war die Veranstaltung gut besucht und entsprechend hoch waren die Erwartungen, berichtet Marlon Martynkiewitz, der ein freiwilliges, soziales Jahr im TuS Schwinde absolviert und die Veranstaltung organisierte. Von acht Angeboten konnten die Teilnehmer vier auswählen und ausprobieren. So standen vormittags Step-Aerobic, Beckenbodentraining, Power Workout und Gymnastik auf dem Programm, bis es zum Mittagessen in den Gemeinschaftsraum in der kleinen Turnhalle ging. Hot Iron, Pilates, Zirkeltraining und Fit Fight rundeten das Nachmittagsprogramm ab. Neben der Turnhalle stand noch die nicht weit entfernte Elbmarschhalle zur Verfügung. Nach Ende des offiziellen Programms trafen sich noch viele der Teilnehmer und Übungsleiter in der Kleinen Halle um gemeinsam den erfolgreichen Tag ausklingen zu lassen. „Für jeden war etwas dabei. Es wurde viel Lob ausgesprochen und bereits nachgefragt ob der Fitnessstag im nächsten Jahr wieder stattfinden wird“ erzählt ein sichtlich zufriedener Martynkiewitz. Viele Teilnehmer haben an den Sportarten zum ersten Mal teilgenommen und sich ein Bild davon gemacht. „Anstrengend war es aber mit sehr viel Spaß und Fröhlichkeit verbunden“ war nach dem Fitnessstag oft zu hören. Zur Freude von TuS Schwindes 2. Vorsitzenden Hans-Hermann Meyn war das Teilnehmerfeld sehr gemischt. Männliche und weibliche aller Altersklassen waren dabei. Der TuS Schwinde arbeitet in seiner Turn- und Gymnastikabteilung sehr erfolgreich. Motivierte Übungsleiterinnen und Übungsleiter bieten ein großes Angebot verschiedenster Sportarten. Neben Fitness wird auch auf den Rehabereich großen Wert gelegt. Angebote in Reha Wirbelsäule und auch Koronarsport für Menschen mit Herzleiden werden im Verein groß geschrieben.



Übungsleiterin Justyna Krauze heizte den Teilnehmern beim „Fit Fight“ ordentlich ein.

