



Infoblatt

MTV Germania Fliegenberg von 1909 e.V.

Ausgabe 03/2021

AKTIVTAG AM FITNESSPFAD

Ob Joggen, Rad fahren oder Gehen...es galt der olympische Gedanke – "Dabei sein ist alles!". Am Aktivtag waren die 7 Stationen am Fitnesspfad mit Kleingeräten wie Stab, Springseil, Pilatesrolle, Steppbrett und Medizinball ausgestattet, um die Teilnehmer kräftig ins Schwitzen zu bringen.

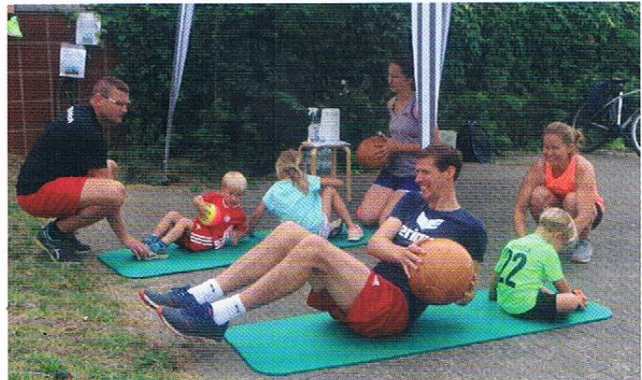
Zu Beginn wurden am Dorfplatz die Muskeln erwärmt. Im Anschluss sind die Gruppen mit Laufkarte den Fitnesspfad abgegangen. An jeder Station gab es andere Aufgaben, so dass am Ende der gesamte Körper trainiert wurde. Eine Station war von der Fliegenberger Feuerwehr als Kooperationspartner ausgestattet. Die Teilnehmer mussten Schläuche ausrollen und waren überrascht, wie schwer so ein aufgerollter Schlauch ist.

Erschöpft aber glücklich kamen alle Gruppen, meistens Familien, verletzungsfrei am Sportplatz wieder an. Dort erwartete sie die letzte Übung und Dehnungen.

Alle hatten Spaß und sind zu Recht stolz auf ihre Medaille und freuten sich über die "gesunde Naschitüte". Jeder ging zudem mit einem guten Gefühl, viel für sich und seinen Körper getan zu haben, wieder nach Hause.

Der eine oder andere hat durch den Aktivtag seine Freude an der Bewegung und am Sport wieder gefunden und möchte jetzt dabei bleiben.

Der Fitnesspfad war mit gerätefreien Übungen noch bis Ende Oktober für jeden geöffnet. Ein Angebot des MTV Fliegenberg mit Förderung des Landessportbundes.



Personallauftraining bei Christiane

MAREIKE HENKE BERICHTET



Im Frühjahr kam das Angebot von Christiane, an einem 10-wöchigen Personallauftraining teilzunehmen. Besonders während des Lockdowns eigentlich eine wunderbare Gelegenheit mal wieder Sport zu treiben und vom Sofa runter zu kommen. Wenn es doch nur nicht so mega anstrengend wäre...

Ich hatte schon mehrmals mit dem Laufen angefangen, aber mit abnehmender Motivation kamen die Ausreden immer zahlreicher: zu warm, zu kalt, zu müde, keine Zeit, Sportzeug in der Wäsche... Und so gab ich mich meinem Schweinehund und der Selbsterkenntnis hin, Laufen ist einfach nichts für mich.

Ach, was soll's, dachte ich mir nun, ich versuch es einfach nochmal. Also meldete ich mich schließlich bei Christiane an.

Und im Mai ging es dann auch schon los. Im Vorfeld hatte ich einen Anamnesebogen ausgefüllt, in dem nach Vorerkrankungen und meiner aktuellen Fitness gefragt wurde, außerdem gab ich an, wie oft ich in der Woche Zeit zum Laufen hatte und was meine sportlichen Ziele waren.

Christiane erstellte mir einen Trainingsplan und für die erste Trainingseinheit trafen wir uns auf dem Sportplatz. Nach ein paar Aufwärmübungen lief ich für eine Videoanalyse

meines Laufstils ein paar Meter auf der Laufbahn. Anschließend ging es dann gemeinsam mit Christiane mit der ersten Laufeinheit los. Für mich als Anfänger hieß das: Eine Minute Laufen, eine Minute Gehen, immer im Wechsel. Die nächsten Einheiten lief ich dann ganz corona-konform für mich alleine und in meinem eigenen Tempo. Die Laufabschnitte wurden natürlich von Woche zu Woche länger und die Gehabschnitte weniger. Die ersten Minuten fielen mir mit jeder Einheit leichter, die letzten waren oft noch Kampf.

Christiane stand mir während dieser ganzen Zeit zur Seite. Jede Woche hatten wir ein kurzes Video-Meeting, indem ich berichtete, wie es mir in der Trainingswoche ergangen war. Und auch wenn es mal nicht so gut lief, hatte sie immer einen guten Ratschlag und motivierende Worte für mich. Außerdem bekam ich jede Woche ein Video mit einem unterstützenden Workout zugesendet sowie Infozettel per Mail zu verschiedenen Themen rund ums Laufen, z.B. zu Lauftechnik, Kleidung, Motivation, usw.

Nach 10 Wochen war es dann soweit. Für den gemeinsamen Abschlusslauf fuhr ich mit Christiane in den Buchwedel. Und was ich vorher nicht für möglich gehalten hatte:

AUFGEPASST!

Im April 2022 beginnt Christiane einen neuen Anfänger-Kurs! Wer Lust bekommen hat, kann sich gerne schon melden und ist dann sicher dabei! Ansonsten freut Christiane sich über neue bereits fitte Läufer mittwochs 18.15 Uhr bis 19.45 Uhr am Sportplatz Fliegenberg.

Ich, die vor wenigen Wochen noch keine 3 Minuten ohne Sauerstoffzelt laufen konnte, bin 30 Minuten am Stück durch den Wald gerannt! Juhu! Geschafft!

Ohne den strukturierten Trainingsplan und die professionelle Unterstützung von Christiane hätte ich bestimmt wieder vorher aufgegeben.

Das Training hat mir viel Spaß gemacht und ich werde auf jeden Fall versuchen dabei zu bleiben. Denn ich fühl mich fitter und bin nicht mehr so oft müde. Und Laufen ist für mich eine praktische Sportart, die ich überall und zu jeder Tageszeit treiben kann.

Mein Fazit nach 10 Wochen: Laufen ist sehr wohl was für mich. :-)

Mareike



DAS UNMÖGLICHE MÖGLICH GEMACHT!

Wer hätte dem MTV das zugetraut? 111 Sportabzeichen zu schaffen war eine große Ansage. Als dann noch Corona kam, hat niemand mehr daran geglaubt das selbstgesteckte Ziel zu erreichen – außer Christiane.

Insgesamt wurden in Fliegenberg 120 Sportabzeichen abgelegt, davon 70 von Kindern und Jugendlichen. Nun wurden diese Sportabzeichen verliehen, wenngleich durch die Corona-Bestimmungen etwas verspätet und in kleinen Grüppchen. Alle Sportler erhielten ein Handtuch, eine Sporttaschen oder eine Trinkflasche, dazu ein Abzeichen sowie eine Urkunde. Herzlichen Glückwunsch an alle, die das Sportabzeichen 2020 geschafft haben!

Für die besondere Leistung der 120 Abzeichen bekam der MTV und die Grundschule Fliegenberg als Kooperationspartner sogar noch Geld vom KSB und der Sparkasse Harburg-Buxtehude.

Danke, Christiane, für dein Engagement!

Auch in diesem Jahr wurden wieder viele Leistungen für das Sportabzeichen abgenommen. Wir freuen uns auf die Übergabe in 2022



AKTUELLES

VERABSCHIEDUNG VON 2 TANZ-TRAINERINNEN

Ein großes Dankeschön ging vor den Sommerferien an Sina und Sophie. Sie haben drei Jahre Mädchen zwischen 7 und 12 Jahren in die ersten Choreografien, Sprünge und Tanzfiguren eingeweiht. Die Mädchengruppe wurde immer größer, die Freude der Tänzerinnen ebenso. Nun konzentrieren sich Sina und Sophie mehr auf ihre berufliche Karriere und starten in ihre Ausbildung bzw. Studium.

Der MTV Fliegenberg wünscht alles Gute dafür und heißt Ela Jarmer als neue Gruppenleitung herzlich willkommen. Ela ist langjährige Tanztrainerin beim MTV Fliegenberg und freut sich auf die motivierten Mädchen. Bei Interesse am Tanzen schaut gerne auf unsere Website unter www.mtv-germania-fliegenberg.de



NEU

BEWEGEN FÜR BEGINNER

Du hast lange keinen Sport gemacht und möchtest wieder starten? Ganz behutsam in einer kleinen Gruppe anderer Sport-Anfänger? Freude an der Bewegung kennenlernen? Die Auswirkung von sportlichen Aktivitäten auf die Körperhaltung und Psyche bemerken? Dann bist du beim neuen Angebot vom MTV Fliegenberg genau richtig! Samstags 8 – 9 Uhr (danach schmeckt das Frühstück besonders gut!)

Weitere Infos und Anmeldung unter 0151-25535692 oder kontakt@mtv-germania-fliegenberg.de

SPORTHALLE IM WINTER

Wir versuchen den sportlichen Spielbetrieb in der Sporthalle während des Winterhalbjahres offen zu halten, müssen uns aber an die geltenden Regularien der Landesregierung halten. Momentan gilt die „3G Regelung“, das bedeutet, dass von Corona Genesene, Geimpfte und tagesaktuell negativ Getestete Personen Sport in der Halle ausüben dürfen. Kinder und Jugendliche bis 17 Jahre brauchen nicht zusätzlich getestet werden, da die Tests bereits in der Schule stattfinden.

Wir bitten um Verständnis und freuen uns, damit „sicheren“ Sport anbieten zu können.