

>Mitteilung: Dezember 2024<

Liebe Sportlerinnen und Sportler,

nun nähern wir uns langsam dem Jahresende zu und so möchte ich gerade in dieser Zeit Ihnen ein paar Anliegen unterbreiten.



Nach Ansprache durch unseren Arzt und Mitgründer Prof. Dr. Lübs kommt nach seiner Meinung der Leistungsgedanke derzeit in unseren Herzsportgruppen weniger stark zum Tragen, als es noch vor der Coronazeit der Fall war.

Nach seiner Meinung bringt die Gymnastik in den Sportgruppen nicht allein den Erholungseffekt nach der erbrachten Leistung, der unabdingbar für die Rekonvaleszenz des Herzens ist. Dazu ist ein zusätzlich „leichtes“ und kontrolliertes Ausdauertraining notwendig, wie es z.B. das Wandern, Walken oder Radfahren bietet.

Statt Radfahren kann aber auch in den von uns belegten Hallen Ergometer-Training mit unterschiedlichen Wattzahlen betrieben werden, dies besonders in der nassen und kalten Herbst- und Winterszeit. In den von uns belegten Sporthallen stehen dazu über 20 vereinseigene Ergometer zur Verfügung. Die werden leider nach der Corona-Zeit kaum bzw. sehr wenig von unseren Sportlern benutzt.

Auch das früher stark vor der Übungsstunde betriebene Federballspiel bzw. Badminton ist leider durch die Verkürzung der Hallenöffnungszeit für unseren Verein zumindest in der Emil-Junghenn-Halle weggefallen.

Wir sollten also in Zukunft nicht nur die Gymnastik allein als den für uns und unser Wohlbefinden notwendigen Sport sehen, sondern darüber hinaus die gegebenen Möglichkeiten der Sportbetätigungen in den Hallen oder auch den Sport außerhalb der Trainingsstätten und -Zeiten nutzen.

Wie so alles, natürlich im jeweils angepassten Rahmen!

Ihr
Bernd Geselle