



Gut aufgestellt: Die Fitnessgruppe mit ihrer Übungsleiterin Christiane Weißenborn (Bild oben, Fünfte von rechts).

FOTO: GEORG WEBER

Damensport zeigt die Vielfalt des Vereins

Von Fitnesstraining bis Entspannungsübungen – das Angebot der TuS-Gymnastikabteilung ist groß

Von Georg Weber

Empelde. Die Mitglieder des Turn- und Sportklubs Empelde freuen sich auf einen besonderen Anlass in ihrer Clubgeschichte. Im kommenden Jahr soll am Sonnabend, 11. Juli, die Vereinsgründung zum 120-jährigen Bestehen des TuS Empelde mit einem Sommerfest auf der Sportanlage an der Marie-Curie-Schule gefeiert werden. Die einzelnen Sparten haben Angebote für alle Altersgruppen in ihrem Programm. Ein Pfund, mit dem der Verein wuchern möchte. „Bis zum Jubiläum möchten wir noch viele neue Mitglieder für unsere sportlichen Angebote werben“, sagt die Vereinsvorsitzende Christiane Weißenborn.

Die Gymnastiksparte steht exemplarisch für die Vielfalt im Verein. Erwachsene, Jugendliche und Kin-

der können hier ohne Weiteres gemeinsam Sport treiben. Die Vereinsvorsitzende leitet in zweiter Funktion eine der Damengymnastikgruppen. Diese wurde vor mehr als 20 Jahren ins Leben gerufen und zählt derzeit 25 Frauen. „Das Angebot richtet sich an Frauen ab 30 Jahren, die etwas für ihre Kraft, Ausdauer und Fitness machen möchten“, sagt Carola Holm, Sprecherin der Spartenleitung. Beim TuS ist Damengymnastik eine gesundheitsorientierte Mischung aus Kraft- und Ausdauersport, Koordination, Beweglichkeit, Rückentraining, Entspannungsübungen und Elementen des Pilates.

Helga Heidecke ist seit 44 Jahren Mitglied im TuS und mit 71 Jahren die älteste Teilnehmerin in der Damengymnastik. „Ich bin immer dabei, und mir macht es einen riesigen

Spaß, mit anderen Frauen gemeinsam etwas für die Fitness zu tun“, sagt sie. Rebiat Islamova ist mit 36 Jahren die Jüngste in der Gruppe. Für sie „ist diese Gemeinschaft eine gute Gelegenheit, die deutsche Sprache noch besser zu lernen und neue Kontakte zu anderen Frauen aufzunehmen“. Für die Mutter von vier Kindern, die vor sechs Jahren aus Tschetschenien nach Deutschland kam, ist der Sport zudem eine gute Möglichkeit zur Gesundheitsförderung und zum Stressabbau sowie eine Abwechslung zum Familienleben.

Aber die Frauen treffen sich nicht nur zum gemeinsamen Sport, sondern unternehmen auch andere Aktivitäten in der Gruppe. Dazu gehören eine jährliche Wochenendfahrt mit viel Bewegung und Spaß, ein Besuch beim Feuerwerk der Turn-

kunst, eine Weihnachtsfeier mit Kultur und kulinarischem Abschluss, die gemeinsame Teilnahme am Sportabzeichen und das Ausprobieren anderer Sportarten wie Pétanque oder Leichtathletik.

Das Angebot in der Sparte ist groß: Neben dem Fitnesstraining mit Weißenborn hat die Gymnastiksparte eine weitere Damengymnastikgruppe mit Bärbel Krohn, Steppaerobic mit Meike Boltze, Aquafitness mit Christine Tröster-Rutzen, Aquafitness, Damengymnastik und Wirbelsäulengymnastik mit Sonja Steingraber, Jazz- und Modern-Dance mit Beate Trebing sowie das Bauch-Beine-Po-Training mit Christiane Weißenborn im Programm. Informationen darüber sind bei Spartenleiterin Holm unter Telefon (05109) 52221 oder per E-Mail an holm.carola@aol.com erhältlich.