



Ski-Club-News Ausgabe 07/ 2022, 03.02.2022

Liebe Skifreunde,

unser Übungsleiterteam für Skigymnastik und Rückenschule ist nun wieder komplett. Claudia Feldmann ist nach ausgeheilter Fuß-OP seit 3 Wochen wieder zurück und Monika Wolters ist auch wieder an Bord. Wir haben nun für Skigymnastik und Rückenschule fünf topausgebildete Übungsleiterinnen. Alle haben zwar eine ähnliche Ausbildung zum Übungsleiter gemacht, haben sich aber sehr individuell entwickelt. Jede hat eigene Schwerpunkte und eigene Ideen.

Die Donnerstagsskigymnastik (19:30 bis 21:00 in der Halle der Comeniussschule) führt Marion Malzkorn in der alt bewährten hervorragenden Art durch. Da ich donnerstags Terminprobleme habe, war ich schon länger nicht mehr dabei, aber Marion legt wohl etwas Wert auf Elemente des Kraft- und Ausdauertrainings.

Bei der Rückenschule (dienstags 17:30 bis 18:30, Halle Breitscheider Weg) bringt Claudia Elemente ein, die sie bei Ihrer Reha nach der Fuß-OP kennen gelernt hat.

Die Dienstagsskigymnastik (18:30 bis 20:00, Breitscheider Weg) teilen sich Dagmar Ostendorf und Susanne Benedens. Am letzten Dienstag haben wir uns mit Dagmar zum Aufwärmen mit Hallenhockey-Schlägern Bälle zugespielt, während wir in der Halle gelaufen sind. Das war sehr lustig. Bei Susanne erinnere ich mich noch gut an ein Zirkeltraining, bei dem sie mit allen möglichen Dingen, die in der Halle vorzufinden sind, die Stationen äußerst fantasievoll aufgebaut hat. Das war absolut spannend.

Die Freitagsskigymnastik (18:30 bis 20:00, Comeniussschule) teilt sich Monika Wolters mit Dagmar und Susanne. Bei Monika haben wir letzten Freitag mit Holzstöcken trainiert. Eine ganz andere Art sich zu bewegen, es hat großen Spaß gemacht.

Der Freitag ist die Gelegenheit, drei verschiedene Übungsleiterinnen im Wechsel zu erleben – mehr Abwechslung geht nicht. Außerdem ist die Gruppe etwas kleiner, da haben die Übungsleiterinnen noch mehr Zeit, sich um die einzelnen Teilnehmer zu kümmern. **Ich kann die Freitagsskigymnastik nur wärmstens empfehlen.**

Das Programm wird abgerundet durch Nordic Walking mit Petra Borjan am Mittwoch. Hier werden Uhrzeit und Ort ständig den Lichtverhältnissen angepasst. Bei Petra anrufen, was aktuell angesagt ist: Tel 02102/ 89 35 87.

Und natürlich kann man auch an mehreren Angeboten pro Woche teilnehmen.

So, das war's wieder ein Mal. Bis demnächst bei Skigymnastik, Rückenschule oder Nordic Walking.

Es verbleibt mit sportlichem Gruß und den besten Wünschen für Eure Gesundheit

Paul

Ski-Club Lintorf 1991 e.V.

Zieglerstr. 50, 40878 Ratingen

Vorsitzender Paul Held,

Vereinsregister Amtsgericht Düsseldorf VR 20564