



## Functional Fitnesszirkel beim TV Heuchlingen

Am Donnerstag fand ein Präsentationsabend des GYMWELT Angebots vom TV Heuchlingen „Functional Fitnesszirkel“ sowie des Schwäbischen Turnerbundes Stuttgart, in der Gemeindehalle Heuchlingen statt.

Eine neue Form eines Vereinsangebotes im Freizeit-, Fitness- und Gesundheitssport, das die unterschiedlichsten Sportler vereint. Von Kind bis Senior, egal ob Freizeitsportler oder Profi, die Übungen im Zirkel sind auf alle Trainingsstufen abgestimmt.

Unter der Dachmarke von den Turnerbünden (DTB, STB...) wurde ein neues Markenzeichen entwickelt das moderne und qualitativ hochwertige Angebote im Freizeit-, Fitness- und Gesundheitssport unterstützt.

Ziel der GYMWELT ist es, möglichst alle Menschen anzusprechen, die gemeinsam mit Spaß und Freude („Sport ist im Verein am schönsten“) für die eigene Gesundheit aktiv sein möchten und sie für die attraktiven Bewegungsangebote im eigenen Verein neu zu begeistern.

Der TV Heuchlingen bietet im Rahmen der GYMWELT seit Herbst 2016 einen Functional Fitnesszirkel für die ganze Familie an. Wöchentlich kommen Sportler in die Gemeindehalle um gemeinsam oder alleine an den Stationen zu trainieren. Ein neues Konzept, das Sportangebote vereint und freies Trainieren in unterschiedlichen Leistungsstufen ermöglicht. Dazu kommen punktuell im Wechsel, Trainingseinheiten, in denen Themen wie Pilates, Yoga, Faszientraining, Step, Tabata und vieles mehr vorgestellt werden. Der Zirkel ist jeden Donnerstag von 19:00 bis 21:00 Uhr geöffnet. Die Sportler können sich ihr Programm und auch ihren persönlichen Zeitrahmen selbst festlegen. Vor Ort sind Übungsleiterinnen die den Zirkel betreuen, Fragen beantworten und den Zirkel regelmäßig mit neuen Ideen interessant machen. Neben Kraftausdauer, Muskelaufbau, Koordinationsübungen oder Konditionsübungen wird auch ein Parcours aufgebaut, der Hüpfen, Klettern, Stützen und Gleichgewichtsübungen vereint. Zurück zu den Basics kommen hier der Barren, das Minitrampolin, die Sprossenwand oder die Schwedenbank zum Einsatz und begeistern die Teilnehmer bei bekannten aber teilweise vergessenen Übungsformen. Auch digitale Medien sind im Einsatz, so findet zum Beispiel im Foyer der Halle ein Training mit dem Minitrampolin statt, welches über einen TV Gerät vorgezeigt wird und die Sportler zum Mitmachen animiert. Aktuelle Fitnessgeräte wie TRX, Bosu Ball, Slackline oder eine Fitnessstrecke mit entsprechendem Stufentraining runden das Angebot ab. Für den Gemeinschaftssport gibt es ein Badmintonfeld, welches auch zum Volleyballspielen genutzt wird und als lockerer und lustiger Ausgleich zum straffen Fitnessstraining agiert.

Zum Präsentationsabend wurden Übungsleiter aus umliegenden Vereinen, interessierte Sportler und Vereinsfunktionäre eingeladen. Das überwältigende Interesse zeigt, dass die Vereine daran interessiert sind, neue Übungsformen anzubieten. Tobias Buss, GYMWELT Koordinator vom STB und Birgit Mach, Abteilungsleiterin Gesundheitssport beim TV Heuchlingen und Stv. Vorsitzende Freizeit- und Gesundheitssport beim Turngau Ostwürttemberg waren erfreut über die Nachfragen, das Interesse und auch über die aktive Teilnahme beim Functional Fitnesszirkel. Mit vielen neuen Eindrücken, Ideen für die Umsetzung im eigenen Verein und sicherlich auch mit so manchem Muskelkater sind die Teilnehmer nach Hause gegangen.

Informationen zum Angebot erhalten Sie jederzeit über den TV Heuchlingen, Birgit Mach. Oder kommen Sie einfach donnerstags vorbei und trainieren mit uns mit.

Text und Bilder: Birgit Mach, TV Heuchlingen, Abteilungsleiterin Gesundheitssport