

### 3. Auszeichnung für besondere Gesundheitssportangebote



© Der TV-05 Mainzlar wurde vom Deutschen Turnbund bereits zum 3. mal mit dem Pluspunkt Gesundheit ausgezeichnet. Die Urkunden überbrachte der Vorsitzende des Turngaues Mittelhessen Herr Dr. Dennys Sawellion an die beiden Übungsleiter Karina Müller und Karola Eppendahl. Durch deren Ausbildung zum Fachübungsleiter im Gesundheitssport ist es erst möglich den Pluspunkt zu beantragen. Dieser kann nur durch ständige präventionsgeprüfte Weiterbildungen alle zwei Jahr erneut beantragt werden. Erst dann wird er an die Übungsleiter und dem Sportverein verliehen und kann auch zur offiziellen Werbung genutzt werden. Nach Bestätigung der

regelmäßigen Teilnahme in diesen Gruppen besteht die Möglichkeit Bonuspunkte bei den Krankenkassen zu beantragen, wie Herr Sawellion in seiner Rede ausführte. Jeder Verein kann stolz sein gesundheitsfördernde Präventionsangebote anbieten zu können.

Als offizielle Gratulanten kamen zu der Überreichung Stadtrat Peter Gefeller und Vizepräsident des Vereins Reiner Mehler und wünschten allen Teilnehmern weiterhin viel Spaß bei ihrem Gesundheitssport im TV-05 Mainzlar.

Zu den gesundheitspezifischen Angeboten des TV-05 Mainzlar gehören die Stunde:

#### ***"Rücken –Fit (präventive Wirbelsäulengymnastik)"***

mittwochs von 19.30 – 20.30 Uhr. Diese Gruppe trifft sich seit fast 15 Jahren 1mal in der Woche und wird von Karola Eppendahl geleitet, die bereits über 40 Jahre als Übungsleiterin aktiv ist. Die Stunde ist für alle Altersgruppen sowie Männer und Frauen bestens geeignet sich gesundheitsorientiert zu bewegen.

Anschließend von 20.30 bis 21.30 Uhr findet die ebenfalls mit dem Pluspunkt ausgezeichnete "Aktivstunde für Frauen" statt. Hier treffen sich Frauen ab 18 Jahre zu einer sehr sportlichen und abwechslungsreichen Stunde. Die Gruppe wird von Karina Müller geleitet, die bereits seit 20 Jahren als qualifizierte Übungsleiterin beim TV-05 Mainzlar in den verschiedensten Gruppen tätig ist.

#### ***"Nordic Walking"***

ist die 3. ausgezeichnete Stunde. Diese Gruppe wurde von den ausgebildeten Nordic-Walking-Leiterinnen Karola Eppendahl und Karina Müller vor fünf Jahren ins Leben gerufen. Sie findet im Sommer dienstags von 18.30 bis 20.00 Uhr und im Winter samstags statt.

Unterstützt werden diese Gruppen durch ihre jahrelange Helferinnen Martina Humberg, Petra Humberg und Marita Erb-Marondel. So ist gewährleistet, dass keine Übungsstunde ausfallen muss. Denn nur die Regelmäßigkeit macht ein gutes Angebot im Sportverein aus.

Interessenten können sich gerne bei der Abteilungsleitung für Gymnastik: Karola Eppendahl, Tel. 06406 / 4327 informieren.



Teilnehmer der Gruppen: "Rücken-fit" und der "Aktivstunde für Frauen"

Gratulanten: 1. Stadtrat Peter Gefeller und Vizepräsident des TV-05 Mainzlar, Reiner Mehler

und Vorsitzender des Turngaues Mittelhessen, Dennys Sawellion