

## **Für 1,5 Tage sportlich zurück in die Schule!**

### *Fitness- und Gesundheitstage der TSG Reken für Jugendliche und Frauen*

Bei winterlichem Schneetreiben fanden sich am vergangenen Freitag und Samstag täglich ca. 40 Teilnehmerinnen im Alter von 17 bis 60 Jahren bei den Fitness- und Gesundheitstagen der TSG Reken e.V. am Gymnasium der Mariannahiller Missionare in Maria Veen ein. Bereits zum zweiten Mal bot die TSG Reken durch zwei Übungsleiterinnen hier die Möglichkeit, an abwechslungsreichen Fitness- und Gesundheitsworkouts teilzunehmen, um die körperliche Fitness zu trainieren, den Körper durch gezielte Übungen gesund zu erhalten, durch Entspannung runterzufahren und die Geselligkeit mit anderen Frauen zu genießen und sich mal um nichts kümmern zu müssen.

Nachdem zahlreiche Schülerinnen und Schüler des Gymnasiums in ihrer Pause tatkräftig geholfen hatten, das Sport- und Versorgungsmaterial auszuladen, starteten die Tage nach der Begrüßung mit Kaffee und Tee sowie einer kurzen Einführung in den Tagesablauf mit einem vielseitigen Kursangebot. Den Teilnehmerinnen stand es frei, sich zwischen zwei parallel stattfindenden Programmpunkten je nach individuellem Leistungslevel und Wunsch für ein sportliches Fitness-Workout oder ein Workout, das gezielt gesundheitliche Schwerpunkte setzte, zu entscheiden. „Die Kurse waren super abgestimmt und für jede war was dabei!“ teilte eine Teilnehmerin mit. „So konnte ich immer schauen, ob ich mich z.B. beim *Strong-Body-Workout* richtig auspowern wollte oder durch das Faszienworkout *Aufrechter Gang* oder *Balance-Ball-Pilates* meine Haltung und mein Gleichgewicht verbessern und stärken wollte.“

Die Pausen zwischen den Workouts fanden im weihnachtlich-gemütlich hergerichteten Flur der Schule statt, wo sich die Teilnehmerinnen bei selbstgemachten Essen, Snacks und Getränken stärken und erholen konnten. Hier kamen die Gespräche nicht zu kurz und ein reger Austausch fand statt. So hob eine Teilnehmerin lobend hervor, dass sie die Mischung der Altersgruppen großartig fand, denn sie hat mit so vielen jüngeren Frauen gute und interessante Gespräche geführt. Eine andere Teilnehmerin, die nach vielen Jahren in ihre Heimatgemeinde Reken zurückgekehrt ist, teilte mit, dass es für sie schön war, andere Rekennerinnen und Frauen aus den Nachbargemeinden kennenzulernen.

Beide Abende ließen die Organisatorinnen bewusst ruhiger und entspannt ausklingen. Yoga, das Ausrollen von Faszien und geführte Meditationen sorgten bei den Teilnehmerinnen für Entspannung und Ruhe.

Den Teilnehmerinnen stand es bei der Anmeldung zu den Fitness- und Gesundheitstagen offen, ob sie an beiden Tagen oder als Tagesgast teilnehmen wollten. Unter den Anwesenden waren zahlreiche Teilnehmerinnen, die sich für beide Tage angemeldet hatten bzw. die bereits im letzten Jahr waren.

Das Feedback an den Tagen zeigte, dass die Fitness- und Gesundheitstage der TSG Reken am Gymnasium in Maria Veen wieder ein voller Erfolg für Teilnehmerinnen aller Alters- und Leistungsgruppen war und wie wichtig es ist, solche Angebote in Heimatnähe anzubieten. Durch die vielfältige Auswahl an Kursen konnten sowohl Anfängerinnen als auch Fortgeschrittene das passende Angebot finden, um sich körperlich zu fordern, Neues auszuprobieren oder längst Vergessenes wiederzuentdecken. „Mir hat es wieder sehr gut gefallen! Ihr habt mit ganz viel Mühe,

Arbeit und Herzblut ein tolles Wochenende auf die Beine gestellt! Vielen Dank dafür! Übrigens: der Faszienball liegt schon im Badezimmer, damit ich nicht vergesse, täglich die Faszien an der Fußsohle zu lockern. Danke für den Tipp!“, so eine Nachricht einer Teilnehmerin.

„Auch wenn viele Teilnehmerinnen sicherlich in den nächsten Tagen wegen ihres Muskelkaters noch an uns denken werden und wir beide auch ganz schön platt sind von den monatelangen Vorbereitungen, so sind wir wirklich zufrieden, wie die Fitness- und Gesundheitstage 2024 verlaufen sind,“ teilen die beiden Organisatorinnen Simone Werk und Svea Burgers vom TSG Reken e.V. mit. „Aufgrund der vielen Nachfragen von Teilnehmerinnen und der fantastischen Hilfe des Gymnasiums, können wir uns daher sehr gut vorstellen, dass wir auch 2025 ein ähnliches Angebot auf die Beine stellen werden.“

Ein großes **DANKESCHÖN** sprechen wir daher allen

- **Teilnehmerinnen** für euer Kommen und für die unzähligen Salate, Kuchen und andere Leckereien, die das Buffet an beiden Tagen so vielseitig gemacht haben,
- der Firma **Transporte Bruns**, die uns für die Zeit einen Anhänger zur Verfügung gestellt haben, sodass alles trocken und sicher gelagert und transportiert werden konnte,
- dem **Gymnasium der Mariannahiller Missionare** in Maria Veen, die uns die Räumlichkeiten und Mobiliar zur Verfügung gestellt haben
- Und ein besonderes DANKESCHÖN an die **Schülerinnen und Schüler des Gymnasiums**, die uns am Freitagmittag bei Schneetreiben beim Ausladen des Materials und Aufbau der Sitzmöglichkeiten geholfen haben – Ihr seid klasse!!!
- Ein persönlicher Dank gilt noch mal unseren Hobby-Fotografinnen **Leonie, Alina und Sabine**, die uns geholfen haben, die tollen Momente dieser Tage in Bildern festzuhalten.