Aktion „Heute gesund für morgen“

Vereinsvorstellung am 11.4.2018

Sehr geehrte Gäste,

im Namen der Vorstandschaft und unserem Team der Übungsleiterinnen und Übungsleiter darf auch ich sie zu dieser Veranstaltung ganz herzlich begrüßen.

Mein Name ist Rudi Jank. Als erster Vorsitzender bringe ich Ihnen die Aktivitäten des Reha Sportverein Waldkaiburg e.V. etwas näher.

Mitte Januar haben wir das 60 jährige Vereinsbestehen gefeiert. Halb so alt ist unsere Herzsportgruppe. Auf jeweils mehr als 15 Jahre können unsere Sparten Diabetikersport und Walking zurückblicken.

Seit der Vereinsgründung sind die Sparten Gymnastik und Kegeln aktiv.
In den siebziger Jahren kam dann mit der Fertigstellung des damaligen Hallenbades Zappe auch Schwimmen und Wassergymnastik hinzu. Später war man dann im Berufsbildungswerk der Salesianer in Waldwinkel und im Berufsförderungszentrum Peters, bis wir dann vor drei Jahren in die neue Schulschwimmhalle wechseln konnten.

Alle sechs Sparten sind sehr rege und treffen sich mit Ausnahme der Ferientage regelmäßig einmal in der Woche.

Am Dienstag bieten wir die **Wassergymnastik** jeweils von 16.00 bis 16.45 Uhr in der Schulschwimmhalle in der Franz Lisztstraße im Schulzentrum Waldkraiburg Süd an.
Hier geht die Saison von Oktober bis Mai.

Am Mittwoch sind die **Walker** aktiv. Sie treffen sich am Parkplatz am Eisstadion.
Zur Sommerzeit um 18.00 Uhr und zur Winterzeit um 15.00 Uhr. Durch den Eichelgarten und den sogenannten Daimlerwald ist man ca. 1 Stunde unterwegs.
Aufwärmgymnastik und zum Schluss auch noch einige Bewegungsübungen bereichern diese Aktivität.

Am Donnerstag treffen sich die **Kegler** nun seit Herbst 2017 in der renovierten Kegelbahn im Eisstadion von 17.30 bis 19.30 Uhr, um ihrem Sport nachzugehen.

Am Freitag sind dann die drei anderen genannten Sparten in der Dreifachturnhalle am Gymnasium in Aktion.

Die **Diabetikersportgruppe** und die **Seniorengymnastik** beginnen jeweils um 17.30 Uhr und sind eine Stunde aktiv.
Die **Herzsportgruppe** beginnt um 18.30 Uhr und ist bis 20.00 Uhr in der Halle. Hier ist auch immer ein Arzt mit dabei.
Eine neue Sparte befindet sich im Aufbau: es betrifft alles was zum Begriff Orthopädie gehört.

Von unseren derzeit 220 Mitgliedern können wir ca. 160 bis 180 zu den Aktiven zählen.

Sie sehen also, bei uns tut sich was !

Wir laden Sie ein und sagen immer:

Kommen, Mitmachen und dann entscheiden, ob’s passt.

Nun noch ein Thema, das uns schon seit Jahren beschäftigt:

Dank großer Anstrengungen ist es bisher immer gelungen, das Team der ÜL so stabil zu halten, dass der Übungsbetrieb in allen Sparten problemlos abgehalten werden konnte.
Derzeit sind 7 Damen und 4 Herren als ÜL im Einsatz.

Wir sind jedoch nach wie vor auf der Suche nach Verstärkung für unser Team. Sollten Sie jemand kennen, der sich bei uns als ÜL engagieren möchte, so lassen Sie das uns bitte wissen. Ob mit oder ohne Lizenz, soll zunächst kein Ausschlussgrund sein. Wir finanzieren die notwendigen Ausbildungen.
Einzelheiten besprechen wir gerne mit Interessenten.

Jetzt aber zu unseren Angeboten für die heute begonnene Gesundheitskampagne:

Wie in dem aufliegenden Flyer zu ersehen ist, haben wir zwei Angebote für sie vorbereitet:

Da ist die **Wassergymnastik**, die wir am 17. und 24. April sowie am 8. Mai anbieten.
Sie findet statt in der Schulschwimmhalle in Waldkraiburg Süd
von 15.00 bis 15.45 Uhr.
Außer Badesachen wird nichts benötigt. Sportgeräte stehen in der Halle zur Verfügung.

Desweiteren bieten wir **Walking/Nordic Walking** an.
Die Termine sind 18. und 25. April sowie 9. Mai
Der Treffpunkt ist der Parkplatz am Eisstadion.
Zeit: 17.00 Uhr Dauer: ca. 1 Stunde.

Damit wir wissen, wie viele Interessierte auf uns zukommen, bitten wir um Anmeldung, wie es im Flyer genannt ist.
Für Schnellentschlossene liegen hier die Anmeldelisten auf.

Bitte tragen Sie sich ein. Sie können jeweils die drei Termine wahrnehmen. Wir freuen uns auf ihr Kommen.

Ein Angebot darf ich noch anfügen:

Die Selbsthilfegruppe Bluthochdruck, bei der meine Frau Marianne die Ansprechpartnerin ist, bietet jeden Donnerstag Walking/Nordic Walking an.
Treffpunkt ist Meisenweg 64 im Föhrenwinkel.
Zur Sommerzeit wird um 9.00 Uhr gestartet, zur Winterzeit um 10.00 Uhr
Dauer ca. 1 Stunde. Man teilt sich auf in zwei Gruppen, eine für eine etwas kürzere, die andere für eine etwas längere Strecke.

Nun viel Spaß bei unseren Angeboten und auch bei den weiteren Anbietern. Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit.