

SPORT Voswinkel
POWER OF SPORTS

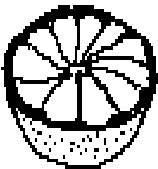
Das aktuelle Info-Blatt



Wirbelsäulengymnastik
Barmer Nikolauspokal

November '98

In eigener Sache...



Da man ja gern an dieser Stelle über spezielle Auszeichnungen berichtet: Hier die silberne Zitrone für Eigensinn beim Mannschaftsspiel: Da las man doch in Heft 2/98 in etwa die rührenden Zeilen:

Splitter aus der abgelaufenen Saison

Die bisherige 4. Mannschaft wollte es sich nicht nehmen lassen, dem Rekordkontingent an Ersatzspielern zu danken, die den Klassenerhalt und für den Gesamtverein damit ein geschlossenes Kreisligafeld der 3.-5. Auswahl ermöglicht haben. Danke, danke, danke.

Schön, schön, schön. Als es jetzt darum ging, der nächsthöheren 1. Mannschaft, die sonst mangels Damen gar nicht hätte antreten können, auszuhelfen, gab's 'ne klare Absage trotz zweier Damen von teilweise den gleichen Kameraden. Die Punkte waren wichtiger. Der Ersatz kam dann von der in der gleichen Halle anwesenden (jetzigen) 4. Mannschaft. Die "entgangene" Ordnungsstrafe könnte man ja als Anerkennung mit der erkämpften Zitrone verbinden. Glückwunsch

Ähnliche Erlebnisse oder andere Sichtweisen könnten den Dialog im Verein nur positiv beeinflussen und kommen gern zu Wort. In diesem Heft mal ein bisschen Raum für die Wirbelsäulengymnastik, die inzwischen Wesentliches zum Breitensportfundament unseres Vereins beiträgt. Schaut doch auch mal beim Barmer-Turnier rein, das sich langsam zu dem Hallen-Event im Mülheimer Breitensport entwickelt. Eine trotz aller Hektik friedliche Adventszeit wünscht

Euer PW

Die Unternehmensgruppe **TENGELMANN**

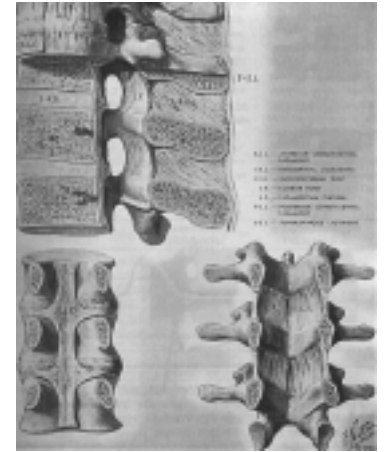


Zur Titelseite

Hier 3 Jahre nach seinem Bau in 1912, jetzt 3 Monate nach seiner Schliessung in 1998 präsentiert sich das stolze Stadtbad vor der Ruhrkulisse. "Warmduscher" ade, da gibt's wohl bald eine Umnutzung, vielleicht mal ein Gewerbegebiet?

Mit freundlicher Genehmigung

Sonderteil 5 Jahre Wirbelsäulengymnastik



Kreuzschmerzen stellen ein weltweites Problem dar, zu dessen Lösung es viele Theorien und praktische Wege gibt. Das eigentlich Leidige an der Wirbelsäule ist ja, dass auf 10 Leute, die schlaue über sie reden, höchstens einer kommt, der sich wirklich täglich die Zeit nimmt, seine Wirbelsäule zu bewegen. In Deutschland findet die Rückenschule erst seit wenigen Jahren Eingang, während sie in Kanada, in den USA und besonders in Schweden eine anerkannte Institution ist.

In unserem Verein hat die Wirbelsäulengymnastik seit 5 Jahren nun ihren festen Platz und hat damit besonders seit Auflösung der Jazztanz-Gruppe vor einem Jahr eine unverzichtbare Stellung. Mehr noch als die paar Schnapsschüsse dürfte ein Besuch bringen, die Gruppe trifft sich regelmäßig

Donnerstags von 20.00 Uhr - 20.45 Uhr

im Gymnastikraum im Haus des Sports (Südstr 25a)

Auf den nächsten Seiten ein paar Blitzlichter zum Thema und vor allem ein Grußwort von Hildegard, die für Auskünfte jederzeit ansprechbar ist und ein paar neue Gesichter in der Gruppe sicher auch "verkräften" kann.



5 Jahre Wirbelsäulengymnastik

Ich heiße Hildegard Kampmann und Sorge nun seit 5 Jahren dafür, dass ihr nicht nur euren Rücken stärkt, sondern auch eure Bauch, Bein und Pomuskeln. Wir kräftigen, dehnen und entspannen unsere Muskulatur.

Eine kräftige Rückenmuskulatur lässt euch aufrecht gehen. Ihr lasst nicht so schnell Kopf und Schulter hängen! In der Bundesrepublik leiden ca 20 Mio. Menschen an schmerzhaften Haltungsschäden. Auch seelische Probleme sind oft die Ursache für Spannungsschmerzen und Blockaden der Muskeln. In unserem alltäglichen Bewegungsablauf stehen zuvielen Belastungsphasen zuwenig Erholungsphasen gegenüber.

Eine gezielte Wirbelsäulengymnastik und wirbelsäulengerechtes Verhalten im Alltag beugt Schädigungen vor bzw. hilft Schmerzen lindern oder ganz zu beseitigen.



Mehrere Fortbildungen im Jahr, die ich absolviere, lassen unsere Gymnastik nicht langweilig werden. Wenn irgend möglich, einige Übungen in den Tagesablauf einbauen. Die Resonanz in den letzten 5 Jahren lässt mich sehr gerne mit euch arbeiten. Und diejenigen, welche Mütter/Väter geworden sind, in der Zwischenzeit, spüren sicher manchmal den Rücken. Vielleicht sehen auch wir uns bald wieder!

Evtl kommt der (die) eine oder andere von euch, der (die) noch nie dabei war, mal vorbei ?

Ansonsten bleibt so wie ihr seid (fröhlich und munter)

in diesem Sinne

Hildegard

5 Jahre Wirbelsäulengymnastik

