

Wie ich es sehe: Rückengymnastik im SC Schoningen

Die Montagsgruppe könnte man getrost als die „Dino“- Gruppe bezeichnen, denn sie ist die Keimzelle der Wirbelsäulengymnastik im SC.

Für ein abwechslungsreiches Programm mit immer anderen Sportgeräten sorgt jetzt schon jahrelang unsere Übungsleiterin Rita Riemenscheider, nachdem sie von Ernst Wieneke beerbt wurde.

Schon beim fröhlichen-spielerisch gestalteten Aufwärmprogramm steigert sie die Anforderungen an uns stetig. Das merkt man deutlich, wenn Späße und Flachserie aufhören und jeder mit sich beschäftigt ist.

Lustig wird es immer dann, wenn wir mit 4 oder 5 verschiedenen Partnern oder Sportgeräten diverse Übungen machen. Was habe ich wann mit wem gemacht? Wer war Partner Nr. zwei oder drei?

Da gibt es oft ratlose Gesichter und es wird gelacht!

Auf den grünen Turnmatten mühen wir uns dann mit denen von unserer „Chefin“ angesagten Übungen ab, wobei so manches Ächzen und Stöhnen zu vernehmen ist.

Hierbei wird die Muskulatur des gesamten Körpers trainiert, auch wenn man meinen könnte, „Rückengymnastik“ betrifft nur den Rückenbereich. Da wird einem plötzlich bewusst, wo überall Muskeln vorhanden sind (oder sein sollten).

Das Gleiche gilt eigentlich auch Punkt für Punkt für unsere 18:00 Uhr-Donnerstagsgruppe.

Hier treiben Niedersachsen und Hessen, Männlein und Weiblein miteinander Sport, auch wenn manches Mal in der Umkleidekabine der Männer heftig gefrozzelt wurde.

Diese Gruppe ist erfahrungsgemäß jede Woche sehr gut besucht und lässt sich- genauso wie die Montagsgruppe- von Rita ordentlich rannehmen. Und das alles freiwillig!

Der Lohn für alle unsere Anstrengungen ist nach der Übungsstunde immer ein gutes Gefühl, dass man etwas für sich und seinen Körper geleistet hat und sich fitter und zufriedener fühlt.

Einen wichtigen Punkt möchte ich hierbei auch noch ansprechen:

Die Gemeinsamkeit in den Gruppen, das Wir-Gefühl, die gegenseitige Unterstützung und

Wertschätzung sind ein ganz wichtiger Bestandteil unserer Sportstunden!

So sieht das jedenfalls euer Siggie Baumer