

Neuer Gesundheitssportkurs startet am 14. September 2016

Bereits zum 23. Mal führt die DJK Rheydt einen Tischtennis-Gesundheitssportkurs durch. Dieser Kurs ist für alle Interessenten geeignet, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. In jeder Kursstunde wird nach einem Begrüßungsritual und einem kleinen Aufwärmprogramm zunächst eine Spiel-/Wettkampfform durchgeführt, bevor es zum Kern des Angebots geht: mindestens 15 Minuten werden Tischtennis-Rundlaufformen durchgeführt, um das Herz-Kreislaufsystem trainingswirksam zu belasten. Nach einer kleinen Kräftigungseinheit für den Bauch- und Rückenbereich wird mit einer kurzen Entspannungseinheit die Stunde abgeschlossen.

Die Kursstunden finden mittwochs, 19.30 - 21.00 Uhr in der Turnhalle der Grundschule Waisenhausstr. statt. Durchgeführt werden mindestens 12 Einheiten, die Kosten betragen 49,- € . Vereinsmitglieder zahlen keine Kursgebühr!
Eine Erstattung der Kursgebühren durch die Krankenkassen findet z.Zt. nicht statt!

Anmeldungen sind erbeten (mail: weyers.djk@gmx.de; Tel.: 0 21 63 - 95 24 49); man kann aber auch einfach einmal vorbeikommen und mitmachen! Tischtennisschläger können gestellt werden.

Gesundheitssporttag nur schwach besucht

Beim Gesundheitssporttag am 28.11.2014 in der TH Grundschule Waisenhausstr. in Rheydt konnten nur etwa 25 Interessenten begrüßt werden. Ihnen wurde ein abwechslungsreiches Programm mit Informationen rund um den Gesundheitssport geboten.

Ein bewegter Einstieg mit „Cross-Boule“, einem Freizeittrend, der vom DJK-Verband gefördert wird und von Moritz Leibelt präsentiert wurde, sorgte für einen spielerischen Start. Danach wurden die Präventions- und Rehabilitationsprogramme in Mönchengladbach vorgestellt – leider nur in Form eines kurzen Vortrags, denn außer dem Ausrichter DJK SF 08 Rheydt e.V. glänzten die anderen Vereine mit Gesundheitssportangeboten mit Abwesenheit. Schade.

So aber konnte die DJK Rheydt ihr Angebot, übrigens das einzige in Mönchengladbach zum Handlungsfeld Herz-Kreislauf-Prävention, intensiv präsentieren. Mit Hilfe einiger Kursteilnehmer des aktuellen Kurses wurde das Programm „Tischtennis-Gesundheitssport“, das mit dem Qualitätssiegel „Sport pro Gesundheit“ ausgezeichnet ist, vorgestellt. Alle Besucher hatten und nutzten die Gelegenheit, selber zum Schläger zu greifen und mitzumachen.

Qualitätssiegel-Angebote werden übrigens von den meisten gesetzlichen Krankenkassen unterstützt. So erstattet der Partner des Gesundheitssporttages, die BKK vor Ort, zweimal jährlich die Kosten für ein zertifiziertes Angebot an ihre Versicherten.

Parallel zu den Informationen und Mitmachaktionen war auch das Sanitätshaus Hündchen aus Rheydt vor Ort: sie boten einen kostenlosen Fußscan an, der den Teilnehmern digital Schwächen im Fußaufbau anzeigte. Diese können durch spezielle Einlagen einfach beseitigt werden, so dass einem aktiven Sporttreiben nichts im Wege steht.

Eine Saftbar mit leckeren und gesunden Obstspießchen sorgte für das leibliche Wohl der Besucher und rundete den Gesundheitssporttag ab. „Etwas mehr Besucher und eine aktivere

Beteiligung der anderen Mönchengladbacher Anbieter hätten wir uns schon gewünscht“ resümierten Daniela Otto vom DJK Landesverband und Norbert Weyers vom Ausrichter DJK Rheydt. „Aber es war die erste Aktion dieser Art, und wir werden die Fehler in der Planung analysieren und für weitere Aktionen abstellen.“

Der Tischtennis-Gesundheitssportkurs der DJK Rheydt startet wieder im neuen Jahr am 21. Januar; nähere Infos gibt es unter www.djk-rheydt.de.

Gesundheitssporttag bei der DJK Rheydt!

Am Freitag, 28. Dezember 2014 findet in der Turnhalle der Grundschule Waisenhausstr. ein Aktionstag zum Gesundheitssport statt. Kooperationspartner sind der DJK Landesverband und der Stadtsportbund Mönchengladbach. Zwischen 18 und 21 Uhr finden zahlreiche Informationen und Mitmachaktionen rund um den Tischtennis-Gesundheitssport (Prävention für Herz-Kreislauf) statt; vorgestellt werden aber auch Angebote von anderen Vereinen. Das genaue Programm wird demnächst hier veröffentlicht.