

Spartenbericht 2022/2023

Sparte "Gesundheitssport" des Post SV Uelzen e.V.

Jürgen Stark übergab nach vielen Jahren die Leitung dieser Sparte an Claudia Hecker. Beide Physiotherapeuten arbeiten weiterhin mit den zuständigen Übungsleitern eng zusammen um den Gesundheitssport im Post SV zu fördern. Das Besondere daran ist die zusätzliche Möglichkeit für Mitgliedern und Nicht-Mitgliedern, per ärztlicher Verordnung an den verschiedenen Gruppen teilzunehmen. Somit können „Reha-Verordnungen“, beispielsweise für „Gymnastik (auch im Wasser)“ oder „Lungensport“ eingereicht werden.

Die Sparte gliedert sich in folgende Gruppen: Lungensport, Parkinsonsport, Rücken- sowie Gelenkschule, Gymnastik „Zeit für mich“ und Walking. Nach einer einjährigen Pause aufgrund der Schließung des BADUE kam 2022 wieder die Wassergymnastik hinzu. Wassergymnastik findet nur während des Winterhalbjahres bzw. der Hallenbadsaison des BADUE statt und wird sehr gut nachgefragt.

Auch Lungensport sowie Parkinsonsport sind mit bis zu 15 Teilnehmern je Gruppe gut besucht. Beim Lungensport werden sogar 2 Gruppen angeboten - für etwas mehr und etwas weniger belastbare Teilnehmer. Rücken- und Gelenkschule findet an je 3 Tagen zu je 2-3 Kurseinheiten statt, die Nachfrage ist stetig hoch - ebenso wie in der Gymnastik-Gruppe „Zeit für mich“.

In der Sparte Gesundheitssport sind - wie in allen Sparten des Post SV - viele Übungsleiter engagiert dabei, um den Teilnehmern ein breites Spektrum an Bewegungsmöglichkeiten anzubieten. Der Gesundheitssport wird sicherlich auch zukünftig gut nachgefragt werden.

09.03.2023, Claudia Hecker