

Präventionsangebote ausbauen

VEREINSLEBEN Turbo-Schnecken mit drei Projektgruppen am Start

VON ULF SCHWAGER

Lüdenscheid – Die Turbo-Schnecken Lüdenscheid bringen weitere Bewegung in ihr Programm und nehmen am Modellprojekt „Gesundheitsorientierte Angebote im Sportverein“ teil. Initiiert wurde das Programm von der Staatskanzlei NRW, Abteilung Sport- und Ehrenamt sowie vom NRW-Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales. Projektträger ist der Landessportbund NRW.

Das Modellprojekt dient der Weiterentwicklung von Präventionsangeboten in Sportvereinen. Die Turbo-Schnecken sind einer der Bausteine dieses landesweit angesetzten Vorhabens. Jetzt suchen die Turbo-Schnecken Teilnehmer, die mit Beginn des neuen Jahres einen sportlichen Start hinlegen wollen. Anreiz: Der Großteil der Kursgebühren wird rückerstattet.

Drei Projektgruppen bieten die Turbo-Schnecken für Lüdenscheid an. „Frauen über 50“, „Sport unter Männern“ und „Berufseinstieg mit Sport und Spaß“ heißen die



Claudia Waack, Philipp Nübold und Petra Findegenant sind bei den Turbo-Schnecken Lüdenscheid die Übungsleiter des Landesmodellprojekts „Gesundheitsorientierte Angebote im Sportverein“.

FOTO: SCHWAGER

entsprechenden zehnwöchigen Kurse.

„Frauen 50 plus“ richtet sich an gesundheitsbewusste Frauen, die Freude und Spaß an Bewegung haben. Hier gibt es ein moderates sportliches Angebot in angenehmer Atmosphäre. Trainiert werden sämtliche Muskelgruppen, dazu gibt es zahlreiche Übungen die Beweglichkeit

wie Kondition zu verbessern helfen. Sanftes und gezieltes Dehnen rundet die jeweilige Kurseinheit ab. Start von „Frauen 50plus“ ist am 15. Januar 2020 um 11 Uhr, Dauer je eine Stunde. Trainiert wird jeweils mittwochs mit Petra Findegenant. Die Kursgebühr beträgt 125 Euro, nach Kursteilnahme gibt es eine Rückerstattung von 100 Euro.

Einen sportlichen Ausgleich für Berufseinsteiger bietet der Kurs „Berufseinstieg mit Sport und Spaß“. Hier geht es um Kraft und Ausdauer, abwechslungsreiche Übungen, die Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordinationsfähigkeit stärken. Kursleiterin ist Claudia Waack, trainiert wird zehn Wochen lang jeweils donnerstags von 19 bis 20 Uhr. Kursbeginn ist am 9. Januar 2020. Auch hier beträgt die

führten. Der sportliche Spaß unter Männern soll in diesem Kurs überwiegen, keinesfalls der Erfolgsdruck. Der Kurs „Sport unter Männern“ kostet ebenfalls 125 Euro, davon werden nach Kursteilnahme 100 Euro rückerstattet.

Die Teilnehmer dieser Kurse der Turbo-Schnecken sollen bereit sein, vor und unmittelbar nach dem Kurs an einer wissenschaftlichen Befragung teilzunehmen. Schließlich ist es Ziel des Projektes, einen Vergleich zweier Kursarten durchzuführen, um deren Wirksamkeit bezüglich wachsender Gesundheitskompetenz der Kursteilnehmer zu ermitteln. Der am Ende des Kurses bei regelmäßiger Teilnahme ergehende Zuschuss zu den Kursgebühren wird von den Krankenkassen oder dem Landessportbund NRW geleistet.

Die Turbo-Schnecken haben ihr Domizil, das Schnecken-Haus, an der Brückenstraße 95, sind auf Festnetz unter ☎ 02351/97444480 erreichbar. Kontakt ist auch über die Homepage des Vereins unter „www.turbo-schnecken.com“ möglich.

Wissenschaftliche Befragung

Kursgebühr 125 Euro, nach Kursteilnahme werden 100 Euro rückerstattet.

Den zehnwöchigen Kurs „Sport unter Männern“ leitet Philipp Nübold jeweils donnerstags in der Zeit von 20.15 bis 21.15. Kursbeginn ist am 9. Januar 2020. Für alle, denen Sport mit Ball mehr Spaß macht als alleine zu joggen oder im Fitnessstudio zu arbeiten, ist dieser Kurs gedacht. Sportlich-spielerische Aktivitäten mit und ohne Ball sollen hin zu mehr Fitness