

Gommern

Redaktion:
Manuela Langner (mla); Tel.: 03 92 92 /
2 72 16; Funk: 01 77 3 16 10 36;
Manuela.Langner@t-online.de

Service-Punkt:
Presse-Shop im Rohrteich-Center,
Karlsruher Str. 29, 39245 Gommern,
Tel. (03 92 00) 5 33 59

Trainieren, entspannen, Spaß haben

122 Teilnehmer beim Aktionstag „Fit und aktiv in der zweiten Lebensphase“

Von anstrengend bis total entspannt hatte der Aktionstag „Fit und aktiv in der zweiten Lebensphase“ den 122 Teilnehmern viel zu bieten. Fitness, Gesundheit und Spaß standen im Mittelpunkt.



Mit einer gemeinsamen Erwärmung starteten die Frauen und Männer in den Aktionstag „Fit und aktiv in der zweiten Lebensphase“, veranstaltet vom SV Eintracht Gommern.

Fotos: M. Langner

Bürger sollen bald mehr fragen dürfen

Gommern (mla) • Die Einheitsgemeinde Gommern überlegt, ihre Hauptsatzung dahingehend zu ändern, dass Bürger in den Einwohnerfragestunden künftig Fragen zu Themen stellen können, die auf der Tagesordnung stehen. Bislang waren diese Themen ausgeklammert. Angeschoben wurde die Initiative von der Stadt Schönebeck. Die Zerbster Volksstimme griff das Thema auf, woraufhin Frank Krehan, Vorsitzender der FWGLG-Fraktion, auf der jüngsten Stadtratsitzung vorschlug, die Öffnung auch in Gommern möglich zu machen.

Bürgermeister Jens Hünerbein (parteilos) signalisierte, dass er sich die Öffnung für die Ortschaftsräte und die Ausschüsse, nicht aber für den Stadtrat vorstellen könne. Der Stadtrat beauftragte die Verwaltung, einen Vorschlag auszuarbeiten. Die Entscheidung wurde mit deutlicher Mehrheit getroffen.

Von Manuela Langner Gommern • Der Frontstütz für den geraden Bauchmuskel, eine Ausdauerinheit auf der Treppenstufe oder schnelles Knieheben: Beim Funktionellen Training mit Ann Kathrin Schöll aus einem Magdeburger Fitness-Studio sind die herbstlichen Temperaturen schnell vergessen. Sie bietet ihre Übungen auf dem Grünstreifen zwischen Ernst-Ebert-Sporthalle und Sekundarschule „Fritz Heicke“ an und hat die Teilnehmer ständig im Blick, korrigiert hier eine Haltung, gibt dort Tipps, wie eine Bewegung besser funktioniert.

Bei aller Anstrengung, die die meisten Übungen erfordern, ist die Stimmung bestens. „Wie wenig es braucht, um in Fahrt zu kommen!“ Zu denen, die schwitzen, gehört auch Steffen Hartwig. Der Vorsitzende des SV Eintracht Gommern geht mit gutem Beispiel voran. Sein Verein hatte den Aktionstag ausgerichtet.



Die DLRG begleitete den Aktionstag und bot Auffrischung in Erster Hilfe und Umgang mit einem Defibrillator an.

gleich hatte Vereinschef Steffen Hartwig immer ein offenes Ohr gehabt. „Und ohne die Unterstützung der Sponsoren hätten wir den Aktionstag nicht durchführen können.“

Die Aerobic-Frauen hatten für die Mittagspause ein reichhaltiges Buffet vorbereitet und organisiert.

Mit einer Spende von 50 Cent pro Portion unterstützten die Teilnehmer das Hospiz in Magdeburg. Am Sonnabend kamen allein 650 Euro zusammen. Zur Weihnachtszeit soll der Scheck übergeben werden. Noch besteht also die Möglichkeit, etwas für das Hospiz Magdeburg zu spenden.

„Wichtig ist: Ihr sollt Spaß haben!“

Trainerin Anika Linke in ihrem Drums Alive-Kurs

Anika Linke, Trainerin in Magdeburg, hatte zum Auftakt die rund 120 Sportlerinnen und Sportler ins Schwitzen gebracht. Bei Drums-Alive im Anschluss verband sie das Trommeln mit Aerobic-Schritten“, bedankte sich die Leiterin der Abteilung Aerobic. Zu-



Bei Ernährungsberaterin Janet Holz waren die frisch zubereiteten Smoothies äußerst beliebt.

sich Arme oder Beine konzentrieren. „Wichtig ist: Ihr sollt Spaß haben!“

Während das Trommeln für eine beeindruckende Geräuschkulisse in der Ernst-Ebert-Sporthalle sorgte, herrschte bei Britta Wojtynek im Klassenraum der Sekundarschule absolute Stille. Sie unternahm mit den Frauen eine Klangreise. Ihre ruhige Stimme, die mit auf einen Spaziergang nahm, wurde von den Klängen der Schalen begleitet. Die Schallwellen sollten für Entspannung sorgen, die ganze Erfahrung Körper und Seele gut tun.

Nach dem Kurs hatten es die Teilnehmerinnen nicht eilig, den Raum zu verlassen. Sie wollten die Technik der Klangreise besser kennenlernen, hatten sie doch die ganze Zeit ihre Augen geschlossen. Machten Männer bei Klang-



Bei Britta Wojtynek konnten die Teilnehmer eine Klangreise unternehmen. Die Klangschalen durften auch mal selbst ausprobiert werden.

scha-len generell nicht mit? Das könnte man so nicht sagen, erklärte Britta Wojtynek. Den Männern müsse man das nur anders verkaufen.

Sehr gut kamen die großen Obstschalen mit geschnittenen Äpfeln an, die vor den Kursräumen standen und wo jeder zugreifen konnte. Zudem hatten alle Teilnehmer eine Flasche Wasser erhalten. Parallel zu den Kursangeboten gab es diverse Infostände. So konnten die Teilnehmer bei der DLRG ihre Kenntnisse zur Ersten Hilfe auffrischen, sich über die „Bewegung gegen Krebs“ informieren oder von Apotheker Frank Zacharias beraten lassen.

Gerne schauten die Sportler bei Ernährungsberaterin Janet Holz vorbei. Sie hatte ständig frisch zubereitete Smoothies im Angebot und viele Tipps zur gesunden Ernährung parat. Wieviel Obst und Gemüse

sollte es täglich sein? Welche Gewürze sind empfehlenswert? Was und wieviel darf abends vor dem Fernseher genascht werden?

Die Rückmeldungen, ob von Teilnehmern oder den Referenten, fielen durchweg positiv aus, die Teilnehmerzahl von

120 Sportlerinnen und Sportlern war ein Erfolg: „Sehr zufrieden“ ist Dorothea Schippan mit dem Aktionstag. Auch die Gommeraner, die anfangs noch skeptisch in den Tag gestartet seien, hätten spätestens nach dem ersten Kurs ein Lächeln auf den Lippen gehabt. Mitglieder aus fast allen Abteilungen des SV Eintracht Gommern nahmen am Aktionstag teil. Dazu kamen Sportler, die aus Genthin oder Zerbst, Gerwisch oder Niegripp angereist waren.

Eine Neuauflage des Aktionstages in dieser Form sei nicht jedes Jahr möglich, sagte Dorothea Schippan. In einem kleineren Rahmen ist ein neuer Aktionstag aber auf jeden Fall denkbar. Für die Übungsleiter ist 2018 schon eine Fortbildungsveranstaltung geplant.

Meldungen

Kartenvorverkauf für Weihnachtsfeier

Gommern (mla) • Heute startet der Kartenvorverkauf für die Weihnachtsfeier der Senioren am 6. Dezember von 14 bis 19 Uhr in der Festscheune des Robinienhofes in Gommern. Geplant ist Kaffee und Kuchen und ein Programm mit der Kita „Max & Moritz“, dem Trio „EDK“ und dem Orchester „Aha-Solo“. Der Eintritt kostet sieben Euro. Karten können im Rathaus erworben werden.

„Über den Tellerrand schauen, was andere Sportarten zu bieten haben.“

Dorothea Schippan, Organisatorin des Aktionstages „Fit und aktiv“

Als Dorothea Schippan, Frauenwartin des SV Eintracht Gommern, mit der Organisation des Aktionstages in Gommern begonnen hatte, befreite sie die Veranstaltung zuerst von ihrem althergebrachten Namen: Seniorensporttag. Das war ganz im Sinne der Teilnehmer und des Aktionstages. Die Veranstaltung war für Frauen und Männer in der zweiten Lebensphase vorgesehen, aber kam deshalb nicht altbacken her. Ganz im Gegenteil.

Ob Drums-Alive, Blackroll oder Redondball Plus: Die Teilnehmer – es waren vor allem Frauen – sollten neue Sportarten ausprobieren können. „Über den Tellerrand schauen, gucken, was andere Sportarten zu bieten haben, formulierte Dorothea Schippan ein Ziel des

Zahl des Tages

130

Wahlhelfer waren zur Bundestagswahl Ende September aktiv, damit in den Wahllokalen der Einheitsgemeinde Gommern alles ordnungsgemäß verlaufen konnte.