

## **Jahresbericht Aerobic 2010**

Seit 01. Januar 2010 hat Andrea Schertel (vormals Berndt) die Aerobicstunde im TVG dienstags von 20:00 Uhr bis 21:30 Uhr im Warndt-Gymnasium übernommen. Sie war 1998 an der Gründung der Aerobicabteilung maßgeblich beteiligt und hat das Training lange Jahre durchgeführt, dann aber aus beruflichen Gründen aufgegeben. Andrea ist als Referentin des Deutschen und des Saarländischen Turnerbundes eine sehr erfahrene Trainerin, die bereits über 20 Jahren im Fitnessbereich tätig ist. Die Anzahl der Teilnehmer in der Aerobicstunde konnte durch ihr motivierendes Training mehr als verdoppelt werden. „Aerobic“ der Oberbegriff der Abteilung, beinhaltet ein breit gefächertes Angebot an Trainingsmöglichkeiten. Step-Aerobic, Latino-Aerobic, Dance-Aerobic, Kräftigung, ChiBall sind nur wenige der Variationen, die die wöchentliche Stunde beinhaltet.

Die Altersstruktur ist bunt gemischt, etwas körperliche Fitness wird allerdings vorausgesetzt, es kann schon mal anstrengend werden. Andrea gestaltet das Training so, dass jederzeit eingestiegen werden kann und niemand unter- bzw. überfordert ist.

Das gesundheitsorientierte Training steht immer im Vordergrund. Deshalb wird Aerobic im TVG auch ab Mai 2010 von den Krankenkassen als Präventionskurs Herz-Kreislauftraining nach § 20 SGB V gefördert. In diesem Rahmen wird das Training nicht nur als Mitgliedschaft, sondern auch als Kurs (8 – 15 Einheiten) angeboten.

Andrea bot dann auch ab 2007 Pilates (Rücken-Fit) als geförderten Präventionskurs an und ab September 2010 den neusten Trend der Fitnessbranche „Zumba®“. Zumba®, ein lateinamerikanisch inspirierter Tanz-Fitness-Workout, der sich aus lateinamerikanischer und internationaler Musik und Tanzbewegungen zusammensetzt, ist ein dynamisches, begeisterndes und effektives Fitness-System. Die Tanzbewegungen basieren auf Konditionsverbesserung und sind einfach nachzuvollziehen. Tänzer und Nichttänzer können leicht folgen, denn die dabei aufkommende Partyatmosphäre bringt den Teilnehmer soviel Spaß, dass sie nicht merken, dass es Training ist. Zumba® ist einfach, macht Spaß, ist anders und effektiv!!! Mit 30 Anmeldungen hat

der TV Geislautern es wieder geschafft, einen neuen Trend erfolgreich umzusetzen. Denn der TVG ist bislang der einzige Verein im Saarland, der eine lizenzierte Zumba®-Trainerin hat, denn nur so kann Zumba® angeboten werden. Zumba® wird ebenfalls als Präventivkurs (10 Abende) nach § 20 SGB V angeboten und gefördert. In 2011 ist eine Kooperation mit der VHS Völklingen in Planung.

## **Bericht für VHS**

Ab dem **06. Januar 2011** bietet der TV Geislautern in der Halle (1. OG) der Schlossparkschule Geislautern (Schlossstraße 21, 66333 Völklingen) einen Zumba®-Kurs an.

Zumba®, ein lateinamerikanisch inspirierter Tanz-Fitness-Workout, der sich aus lateinamerikanischer und internationaler Musik und Tanzbewegungen zusammensetzt, ist ein dynamisches, begeisterndes und effektives Fitness-System. Die Tanzbewegungen basieren auf Konditionsverbesserung und sind einfach nachzuvollziehen. Tänzer und Nichttänzer können leicht folgen, denn die dabei aufkommende Partyatmosphäre bringt den Teilnehmer soviel Spaß, dass sie nicht merken, dass es Training ist. Zumba® ist einfach, macht Spaß, ist anders und effektiv!!!

Der TVG ist bislang der einzige Verein im Saarland, der eine lizenzierte Zumba®-Trainerin hat, denn nur so kann Zumba® angeboten werden. Zumba® wird ebenfalls als Präventivkurs (10 Abende) nach § 20 SGB V angeboten und von den Krankenkassen gefördert. Die Trainingszeit ist außerhalb der Schulferien donnerstags ab 19:00 Uhr.

Kursgebühr für 10 Termine: 70 € für Nichtmitglieder im TVG und 60 € für Mitglieder im TVG

Nach § 20 SGB V wird dieser Kurs von den Krankenkassen gefördert.