

GYMWELT



GYMNASTIK + FITNESS IM VEREIN

Was ist GYMWELT?

GYMWELT ist eine Marke der Turnerbünde für die Gymnastik- und Fitnessangebote von Sportvereinen. Die Mitgliedsvereine haben damit die Möglichkeit, ihr Angebot im Breiten- und Gesundheitssport unabhängig prüfen zu lassen, zu verbessern und in der Öffentlichkeit darzustellen. Dies möchte der Renninger Schwimm-Club für sich, seine Mitglieder und die Teilnehmer der Übungsstunden nutzen. Der RSC ist Mitglied des Schwäbischen Turnerbunds. Trotz seines stolzen Alters von 165 Jahren wäre es aber ein Fehler, den STB als verstaubten Verband zu betrachten, der mit dem Schwimm-Club nichts zu tun hat. Im Gegenteil. Anders als der Name vielleicht vermuten lässt, ist der Verband nicht nur für die Turner da. So hat sich der STB, wie der RSC auch, den Breiten- und Gesundheitssport auf die Fahnen geschrieben. Mit der Unterstützung des Verbands kann der Verein nur profitieren.

Was ändert sich mit GYMWELT für die Mitglieder? Was ändert sich für die Teilnehmer der Übungsstunden?

Nichts. Zumindest zunächst. Möglicherweise bietet der Verein aber aufgrund der Hinweise des STB neue Übungsstunden an; die Zukunft wird dies zeigen. Und sie können sicher sein, dass das Angebot auf einem hohen Niveau ist und bleibt.

GYMWELT ist für den Verein eine gute Möglichkeit, auf sich aufmerksam zu machen. Die GYMWELT-Werbemaßnahmen werden mit der Gymnastik-WM 2015 in Stuttgart einen Höhepunkt erreichen. Dem Club entstehen keine zusätzlichen Kosten.

Eine Übersicht über das Sportangebot der Abteilung Freizeit- und Gesundheitssport erhalten Sie hier auf der Homepage.

Berichte Freizeit-/Gesundheitssport

[GYMWELT](#)

Was ist GYMWELT?

GYMWELT ist eine Marke der Turnerbünde für die Gymnastik- und Fitnessangebote von Sportvereinen. Die Mitgliedsvereine haben damit die Möglichkeit, ihr Angebot im Breiten- und Gesundheitssport unabhängig prüfen zu lassen, zu verbessern und in der Öffentlichkeit darzustellen. Dies möchte der Renninger Schwimm-Club für sich, seine Mitglieder und die Teilnehmer der Übungsstunden nutzen.

[Weiterlesen ... GYMWELT](#)

[Kursangebot Sturzprophylaxe](#)

Stürze und ihre Folgen

Ältere Menschen haben ein hohes Risiko zu stürzen. Etwa ein Drittel der Menschen über 65 Jahren stürzt mindestens einmal im Jahr. Viele Stürze haben schlimme Folgen: Jahr für Jahr erleiden mehr als 120.000 ältere Menschen aufgrund eines Sturzes einen Oberschenkelhalsbruch. Mehr als die Hälfte der Menschen sind nach einem Bruch in ihrer Beweglichkeit erheblich eingeschränkt, 20 Prozent werden sogar ständig pflegebedürftig. Doch Vorbeugen ist möglich und wichtig.

[Weiterlesen ... Kursangebot Sturzprophylaxe](#)

[Funktionelles Muskeltraining](#)

Ab etwa dem 30. Lebensjahr verliert der menschliche Körper circa 1 % seiner Muskelmasse im Jahr. Je höher das Alter, umso stärker ist die Abnahme. Der Prozess ist individuell unterschiedlich, aber die Tendenz ist deutlich: Im Laufe des Alters geht es mit den Kräften bergab. Dagegen kann man etwas tun, und zwar mit gezieltem Muskeltraining. Und je früher man damit anfängt, desto besser. Der Kraftraum des RSC-Clubheims ist mit neuen, modernen Kraftgeräten ausgestattet. Damit können alle wichtigen Muskelgruppen des Körpers gestärkt werden. Qualifizierte Übungsleiter überwachen die Übungen und die Benutzung der Geräte. Eine Kursstunde dauert 75 Minuten und findet im Rahmen des RSC-Kurssystems statt. Am RSC- Kurssystem können auch Nichtmitglieder des RSC (etwas höhere Kursgebühr) teilnehmen.

[Weiterlesen ... Funktionelles Muskeltraining](#)

[Rückentraining](#)

Die Kursstunden „Rückentraining“ im RSC sind ein wichtiger Bestandteil des RSC-Gesundheitsprogramms. Alle Übungsleiter dieser Stunden besitzen die Lizenz für Gesundheitssport vom Schwäbischen Turnerbund (STB).

[Weiterlesen ... Rückentraining](#)

[Pilates](#)

Im normalen Alltagsgebrauch werden bei den Muskeln – völlig unbewusst – oft nur die oberen Schichten

genutzt. Die darunter liegenden Muskeln, auch Tiefenmuskulatur genannt, bleiben demgegenüber ziemlich unbeansprucht. Na und? Es sind gerade diese tiefer liegenden Muskeln, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen! Wenn diese nicht kräftig genug sind, können sie ihre Funktion nicht wahrnehmen. Dies gilt natürlich vor allem für die Wirbelsäulenmuskulatur. Die Pilates-Methode kann diese Muskeln kräftigen.

[Weiterlesen ... Pilates](#)