

Pfunde loswerden und Mobilität zurückgewinnen

Fitness-Abteilung des JC Welper bietet acht Kurse für Erwachsene und drei Kurse für Kinder an

Welper – Die Fitness-Abteilung des Judoclubs Welper fährt ihr Programm wieder hoch. Nach mehreren Lockdowns bietet der Verein in seiner Halle im Sportzentrum an der Buchenstraße wieder Kurse für alle Altersgruppen an. So können Jung und Alt die vielleicht durch die Corona-Zwangspause angesetzten Pfunde wieder los werden und zugleich die möglicherweise verloren gegangene Beweglichkeit wieder zurückgewinnen.

Anne Malkus, Leiterin der Fitness-Abteilung des JC, ist froh, dass es jetzt wieder losgeht. Denn: „Wir haben zwar einen festen Stamm, doch sind es definitiv weniger Teilnehmer geworden“, skizziert sie die Lage zwei Jahre nach Beginn der Pandemie. So sind es im Schnitt bei den Mitte Januar begonnenen Kursen etwa zehn Teilnehmer im Schnitt – in erster Linie übrigens Frauen. Männer sind in der Mattensporthalle eher selten anzutreffen.

Acht Kurse für Erwachsene werden derzeit angeboten, zwei davon online. „Wir machen das, um auch diejenigen einzubinden, die sich noch nicht haben impfen lassen können“, verweist sie auf den Kurs „Body-Styling“ dienstags von 20.15 bis 21.15 Uhr unter Leitung von Gabi Krüger sowie auf den Kursus „Fat Burn“ donnerstags von 19 bis 20 Uhr bei Isabelle Will.

Hierzu bedarf es eines Zugangs, das Prozedere ist auf der Homepage des JC erklärt. Eine Voranmeldung ist aber nicht notwendig, ebenso wie beim Hineinschnuppern in die Präsenzveranstaltungen. Voraussetzung ist aber die Booster-Impfe oder bei zweifacher Impfung ein tagesaktueller Test. Die Überprüfung erfolgt vor Ort.

In der Halle findet montags von 10.15 bis 11.15 Uhr Seniorengymnastik statt. Dienstags geht es los von 9 bis 10 Uhr mit Body-Shaping. Von 17.45 bis 18.45 Uhr folgt Pilates, von 19 bis 20 Uhr Wirbel-

säulen-Gymnastik. Donnerstags gibt es von 9 bis 10 Uhr ein anspruchsvolles Krafttraining mit HIIT-Workout, von 10.10 bis 11.10 Uhr Hockergymnastik, von 17.45 bis 18.45 Uhr Fitness intensiv und von 20.15 bis 21.15 Uhr Bodyfit intensiv.

Als Trainerinnen fungieren neben Gabi Krüger und Isabelle Will auch Wendy Daelman, Karin Grenzheuser, Heike Ronneburg, Lenka Polakova, Irmela Watermann-Meeß, Rita Krüger und Firat Polak. Letztgenannter ist der einzige männliche Übungsleiter, der sich den beiden Kindergruppen Turntiger (3 bis 6 Jahre) dienstags von 15.30 bis 16.30 Uhr und Fit Kids (6 bis 12 Jahre) von 16.30 bis 17.30 Uhr widmet.

Die ganz Kleinen (9 bis 24 Monate) werden montags von 8.30 bis 9.30 Uhr in der Bewegungsstunde durch Anne Malkus mobilisiert. Sie ist auch für Fragen zum Fitness-Angebot unter Telefon 0157/58851081 erreichbar; ebenso wie auch der JC-Vorsitzender Matthias Reffler unter Telefon 0151/41455750. Per E-Mail können Fragen gestellt werden an die Adresse jc.welver@gmail.com.

„Wir werden in Kürze unser Angebot noch erweitern, das werden wir in Kürze bekannt geben“, kündigt Anne Malkus an. Gleichwohl nehmen die JC'ler Ideen von außen gern auf, um das Programm vielleicht auch für männliche Interessenten attraktiv zu gestalten. dw