

Liebe Mitglieder und Freunde,

Mit diesem Infobrief möchten wir Euch über die neuesten Aktivitäten im Sport-Club Glashütten informieren. Anbei findet ihr:

- **unser aktuelles Online Sportangebot für das Training zu Hause**
- **Hula Hoop Challenge für Jedermann**
- **Ausblick für den Lauf- und Walkingtreff**
- **Trainingstipps Fit im Alter für unsere Senioren**
- **Achtsamkeitsübungen zusammengestellt von unserer PME Trainerin**
- **unsere neue Sport-Club Glashütten App**

Kinderturnen, Mutter-Kind-Turnen und Leichtathletik starten wir nach den Osterferien sobald es die Corona-Bestimmungen zulassen.

Folgende **Termine** haben wir für 2021 geplant, entsprechend der dann geltenden Möglichkeiten:

Vatertag beim SC Donnerstag 13.5.21 auf dem Sportfeld

Mitgliederversammlung Samstag 19.6.21, 16.00 Uhr auf dem Sportfeld

Sport & Fun Samstag 13.11.21 (Tag des Kinderturnens) in der Sporthalle

Für Fragen und Anregungen stehen wir jederzeit zur Verfügung info@scglashuetten.de und auch gerne persönlich!

Wir hoffen euch dann alle gesund wieder zu sehen!

Euer Vorstand des SC Glashütten e.V.

Fit bleiben mit dem Sport-Club: Online-Kurse live!

Liebe Mitglieder und Freunde! Dank einer großzügigen Spende der Mainova AG konnten wir unsere technische Ausstattung erweitern. Somit können wir nun live aus der Sporthalle zu euch nach Hause streamen und auch Latino-Fitness online anbieten. Per Video-Konferenz kann man aus dem heimischen Wohnzimmer teilnehmen und Spaß haben. Also auf geht's!

- **>>>> neu <<< Latino-Fitness Online mit Steffi Montag 18.30-19.30 Uhr Anmeldung latino@scglashuetten.de**
- **Pilates Online mit Pia Dienstag 19.00-20.00 Uhr Anmeldung Pilates@scglashuetten.de**
- **Zumba Online mit Kristina Mittwoch 18.00-19.00 Uhr Anmeldung Zumba@scglashuetten.de**
- **Body-Fitness Online mit Katharina Montag 9.00 - 10.00 Uhr, Dienstag 20.00-21.00 Uhr und Donnerstag 19.30-20.30 Uhr in Kooperation mit dem TV Schloßborn Anmeldung Body-fitness@scglashuetten.de**

Dies ist bis auf Weiteres ein exklusives Angebot für alle SCG Mitglieder und im jährlichen Mitgliedsbeitrag enthalten.

Jetzt Mitglied werden und sofort das komplette Online Angebot nutzen. Fragen beantworten wir gerne unter info@scglashuetten.de. Weitere aktuelle Infos findet man auf unserer Homepage

<http://www.scglashuetten.de/aktuelles/1-aktuelles/>, auf unserer Facebook Seite und im Aushang an der Sporthalle und am Bürgerhaus. Wir danken unseren Übungsleitern für ihr Engagement und wünschen Euch viel Spaß und vor allem: BLEIBT GESUND!

Euer Vorstand des SC Glashütten e.V.



1. Glashüttener Hula-Hoop-Challenge – Ran an die Reifen und tolle Preise gewinnen!

Hula-Hoop ist in aller Munde und gerade DER Trend,
Schlanke Taille, gestärkter Rücken, flacher Bauch.

Zeigt uns, wie gut ihr seid und nehmt an unserer Hula-Hoop-Challenge teil!

Was muss ich tun?

- 30 Sekunden lang Hula-Hooping
- 15 Sekunden lang Hula-Hooping in die andere Richtung
- Video* drehen und **bis zum 23. April** einsenden an **Hula-hoop@scglashuetten.de**

Was brauche ich?

- Gymnastik-Reifen (können beim SC ausgeliehen werden)
- bequeme Kleidung
- viel Platz egal ob im Garten oder in der Wohnung



Anmeldung und weitere Infos: Hula-hoop@scglashuetten.de

Wir freuen uns auf Eure Videos!

Euer Vorstand des SCG & das JETZT-Team

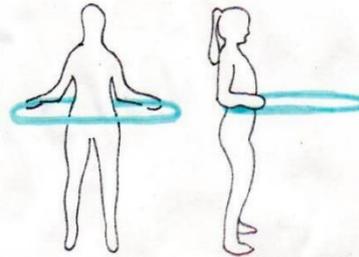
- Mit dem Einsenden erklärt Ihr Euch gleichzeitig mit der Veröffentlichung eines Bildes auf unserer Webseite und Facebook einverstanden.

Wie startest du nun das Hula-Hoop-Training?

Das Hula-Hoop-Training startest du aus einer stabilen Grundposition. Stelle dafür beide Füße hüftbreit nebeneinander, beuge leicht die Knie und halte den Rücken dabei gerade. Greife den Reifen mit beiden Händen von unten und platziere ihn in der Höhe deiner Taille auf dem Rücken (Übung 4). Die Ellenbogen sollten dabei ca. 90 Grad gebeugt sein, der Reifen ist waagrecht zum Boden.

Beginne mit einer Basisübung: Versuche den Reifen fünf bis sechs Mal um deine Hüfte kreisen zu lassen. Dafür gibst du dem Reifen einen guten Schwung, lässt ihn kreisen und lässt ihn nach den fünf bis sechs Umdrehungen wieder locker in deine Hände gleiten. Wichtig ist, dass die führende Hand beim Start (linke Hand beim Drehen nach rechts, rechte Hand beim Drehen nach links) (Übung 5) erst spät, d. h. in Höhe des diagonal liegenden Beckenkamms, den Reifen loslässt. So leitest du den Reifen optimal in die kreisende Bewegung um deine Taille ein. Probiere unbedingt beide Richtungen aus, um herauszufinden, welche Richtung dir besser liegt. Damit dir während des „Hoopings“ die Arme nicht im Weg sind, halte sie auf Brusthöhe oder strecke sie nach oben aus.

Übung 4: Grundposition des „Hoopings“



Übung 5: Start in die kreisende Bewegung des Reifens



Übung 6: Schrittstellung des „Hoopings“



Wie geht es weiter?

Um den Reifen länger um deine Taille kreisen zu lassen, musst du selbst auch in Bewegung kommen. Starte wie in der Basisübung. Gib dem Reifen einen guten Schwung und steige nun selbst in die kreisenden und rhythmischen Bewegungen mit ein. Stehst du in der vorgeschlagenen Grundposition (Füße nebeneinander) gibst du dem Reifen beim Kontakt mit deinen Hüften abwechselnd immer einen kleinen „Push“ in die jeweilige Richtung mit. Stehst du in einer Schrittstellung (beide Füße voreinander) wippe leicht vor und zurück, um den Kontakt zum Reifen zu halten und ihm abwechselnd mit Bauch und Rücken einen „Push“ zu geben (Übung 6). Damit der Reifen parallel zum Boden bleibt, musst du darauf achten, dass du auf der einen Seite nicht intensiver „pushst“ als auf der anderen Seite. Versuche nun zusammen mit dem Reifen deinen eigenen Rhythmus zu finden. Wichtig: Halte während des gesamten „Hoopings“ deine Rumpfspannung aufrecht.

Und jetzt heißt es: Übung macht den*die Meister*in!

Milena Appel

© Turnen in Hessen, Feb. 2021

Der optimale Reifen für dein Training

Bevor du mit dem Lernen der Hula-Hoop-Technik beginnst, solltest du den idealen Reifen für dich ausfindig machen. Bei deiner Auswahl kann es vor allem auf das Gewicht und die Größe des Reifens ankommen. Je leichter ein Reifen ist, desto schwieriger ist es, ihn beim Kreisen am Körper zu halten. Für Anfänger*innen wird deshalb ein Mindestgewicht von 500 bis 1.000 Gramm empfohlen. Ist der Reifen zu klein, bedeutet das automatisch eine geringere eigene Flugkraft und somit mehr Bewegung für dich. Ist der Reifen größer, besitzt er eine größere eigene Flugkraft, kreist langsamer und es ist weniger anstrengend. Wir empfehlen dir deswegen zunächst einen Reifen zu suchen, der dir mindestens bis zum Bauchnabel reicht, wenn du ihn auf den Boden stellst. Die Wahl des „perfekten“ Reifens kann von Person zu Person sehr unterschiedlich sein! Versteife dich deshalb nicht zu sehr auf ein Gewicht und eine Größe. Letztendlich solltest du dich wohlfühlen und Spaß an der Sache haben.

Was müssen Anfänger*innen beim Training mit dem Hula-Hoop-Reifen beachten?

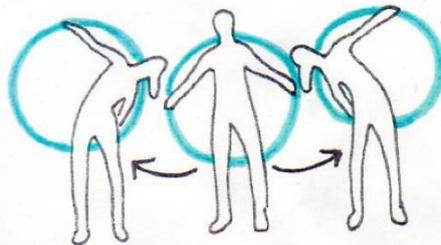
Zu Beginn des Trainings empfiehlt es sich, enganliegende Sportkleidung zu tragen und sich genügend Platz zu verschaffen, damit man den Reifen ungestört um die Taille (nicht Hüfte!) schwingen kann. Beim Hula-Hoop-Training ist außerdem wichtig, langsam zu beginnen und am Anfang nicht zu lange zu trainieren. Wenige Minuten am Tag reichen bereits aus. Bleib am Ball (oder besser gesagt am Reifen) und schon bald wirst du die ersten Fortschritte bemerken!

Für das „Hooping“ selbst benötigst du immer eine leichte Grundspannung in Bauch und Rücken, die du während der gesamten Bewegung aufrechterhalten solltest. Diese sogenannte Rumpfspannung kannst du auch unabhängig vom Reifen mehrmals täglich im Alltag trainieren, ziehe dazu den Bauchnabel fest in Richtung Wirbelsäule, spanne deinen Bauch fest an und versuche dabei locker weiter zu atmen.

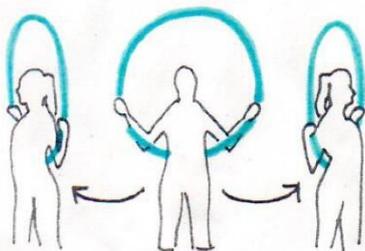
Beginne mit einem sanften Warm-up

Zu jedem guten Training gehört ein anständiges Warm-up. Um dich gleich mit dem Reifen vertraut zu machen, kannst du ihn in dein Aufwärmen mit einbeziehen:

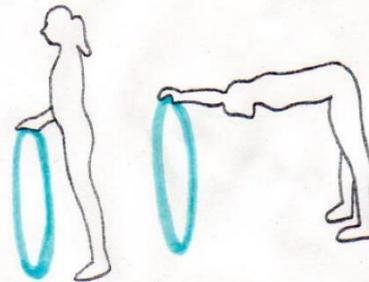
Übung 1: Seitneigung mit Reifen



Übung 2: Rotation mit Reifen



Übung 3: Dehnung Beine und Rücken mit Reifen



©Turnen in Hessen, Feb. 2021

Mitgliederinfo März 2021

Liebe Sportfreunde,

leider müssen wir uns mit dem Start unseres **Lauf- und Walkingtreffs** noch etwas gedulden, aber haben dennoch hier ein paar Hinweise und Ausblicke für euch.

Nachdem wir in 2020 erfolgreich und als erster hessischer Verein bei Lauf10! mitgemacht haben, möchten wir auch in 2021 wieder dabei sein. Sobald die Sportvereine wieder ihre Laufgruppen öffnen dürfen, legen wir unter Einhaltung aller Hygieneregeln mit dem gemeinsamen Training los.

[LAUF10! : LAUF10! 10 Kilometer in 10 Wochen | LAUF10! | Abendschau | BR Fernsehen | Fernsehen | BR.de](#)

Wer sich gerne schon vorher unserer läuferischen Reise anschließen möchte und auf der Suche nach gegenseitiger Motivation ist– hier ein Hinweis zu unsere Facebook-Gruppe in der wir virtuell zu Fuß, um die Welt reisen.

[Challenge 2021 - Wir reisen um die Welt 🌍 - Laufgruppe SC Glashütten | Facebook](#)





März 2021

Dienstagsgruppen

fit sein - fit bleiben

Liebe Sportfreunde der Dienstagsgruppen,

fit sein heißt Gesundheit erhalten. Dies ist in dieser Zeit wichtiger denn je und schwieriger denn je.

Ich hoffe wir haben schon die längste „Quarantänezeit“ überstanden und freue mich darauf, alle aus den beiden Gruppen gesund und fröhlich bald wieder begrüßen zu können.

Zur Vorbereitung auf den Wiedereinstieg habe ich euch einige Anregungen zusammengestellt.

Alle haben ihre Therabänder und Bälle zu Hause. Die Übungen alleine oder zu zweit kennen die meisten gut - Also los! Drei Übungen mit dem Theraband für den Oberkörper/die Arme sind auf der zweiten Seite des Flyers beschrieben.

In der Woche 2x wandern und 2x 30 Minuten Gymnastik (15 Minuten zur Musik + 15 Minuten mit dem Theraband und den Bällen) müsste gut möglich sein. Oder?! 😊

Bis dahin ... fit sein - fit bleiben!

Eure

Liane Eppstein-Pfaff & Assistentin Katrin Fuchs

P. S. Falls ihr zukünftig per E-Mail von uns kontaktiert werden möchtet, sendet uns eine Nachricht an mitgliederverwaltung@scglashuetten.de.

im TV



Bayerischer
Rundfunk (BR3)
7:20 Uhr & 8:40 Uhr
Tele Gym
täglich jeweils 15 Minuten
wechselnde Programme

im Radio



Dreht das
Radio auf und
bewegt euch kreativ zur
Musik - wie bei unseren
Aufwärmübungen

im Internet



Wer über
Internet verfügt,
findet z. B. auf YouTube
Seniorengymnastik zum
mitmachen

in der Natur



Wanderschuhe
an und los: im
flotten Tempo geht's durch
die schöne Natur rund um
Glashütten

Bilder von pixabay

Übungen mit dem Theraband

fit sein - fit bleiben

1

- ★ Stellt euch gerade hin und macht einen leichten Ausfallschritt: linker Fuß nach vorn. Stellt den vorderen Fuß auf die Mitte des Bandes. Nehmt die Enden des Bandes jeweils in eine Hand.
- ★ Die Arme sind seitlich am Körper, die Ellbogen um 90 Grad gebeugt, die Handflächen zeigen nach oben.
- ★ Winkelt beide Arme langsam an und führt beide Hände gleichzeitig Richtung Schultern. Haltet die Position kurz und führt die Arme langsam wieder zurück in den 90 Gradwinkel.
- ★ Nach 10 Wiederholungen wechselt ihr das Bein: rechter Fuß nach vorne.

2

- ★ Stellt euch gerade hin und greift das Band mit beiden Händen in ca. 30 cm Abstand leicht gespannt.
- ★ Haltet das Band vor die Brust und zieht es langsam auseinander. Achtet darauf, dass euer Rücken gerade bleibt.
- ★ Haltet die Position kurz und führt die Arme langsam wieder zusammen. (10 Wiederholungen).
- ★ Variante: Zieht das Band diagonal auseinander: den rechten Arm nach oben, den linken nach unten - bis eure Arme gestreckt sind. Achtet darauf, dass euer Rücken gerade bleibt.
- ★ Nach 10 Wiederholungen wechselt ihr die Seite: links zieht nach oben, rechts nach unten.

3

- ★ Setzt euch auf den Boden, Beine lang nach vorn, eure Knie bleiben leicht gebeugt. Legt das Band breitflächig um eure Füße und greift die Enden des Bandes jeweils mit einer Hand, so dass das Band leicht gespannt ist.
- ★ Die Arme sind seitlich am Körper, die Ellbogen um 90 Grad gebeugt.
- ★ Zieht die Ellbogen leicht nach hinten, so dass sich die Schulterblätter aufeinander zu bewegen. Achtet darauf, dass euer Rücken gerade bleibt. Haltet die Position kurz und führt die Ellbogen langsam zurück. (10 Wiederholungen)

Mitgliederinfo März 2021

Vorankündigung!

Freut Euch auf die **Sport-Club Glashütten App**, die bald verfügbar sein wird. Aktuelle Infos und Nachrichten rund um den SC, für Mitglieder und die es vielleicht werden wollen.

Natürlich kostenlos im Appstore und Google Store.



Zur Zeit kann der PME Kurs leider noch nicht wieder stattfinden. Bis dahin könnt ihr zum Beispiel die folgenden kurzen Übungen ausprobieren, um muskuläre und mentale Anspannungen abzubauen.

Einfache und kurze Achtsamkeitsübungen **für den Alltag (Teil 1)** **(nach R. Sonntag)**



1. Durchatmen

Nehmen Sie an einem x-beliebigen Ort eine aufrechte Haltung ein und atmen Sie 3x tief ein und wieder aus. → Ziel: Die lebenswichtige Kraft des Atems (re)aktivieren

2. Sich-selbst-zulächeln

Lächeln Sie eine Minute lang sich selbst zu. Hilfreich ist es auch, die folgenden vier Zeilen in uns zu sprechen, während wir ein- und ausatmen: Beim Einatmen schenke ich meinem Körper Ruhe. Beim Ausatmen lächle ich. Ich verweile im gegenwärtigen Moment und weiß, es ist ein wunderbarer Moment.

3. Ohrmassage

Eine leicht durchführbare Reflexzonenmassage – an den Ohren!

Erkenntnisse aus der Ohrakupunktur: In jedem Ohr ist der gesamte Mensch nochmal abgebildet:

In Embryohaltung, mit dem Kopf nach unten, wie kurz vor der Geburt, finden wir alle Strukturen und Organe unseres Körpers wieder.

Am besten beginnen wir am Kopf; d.h. durch Kneten des Ohrläppchens, bis es sich warm, prall und lebendig anfühlt. Sodann wandern massierende Daumen und Zeigefinger nach oben in Richtung Rücken und massieren den Bereich der Halswirbelsäule. Nachdem auch Brust- und Lendenwirbelsäule belebt sind, können alle Zeigefinger in die Täler und Schluchten des Ohres wandern und so alle Regionen und Organe erreichen.

Abgesehen von der belebenden physischen Wirkung, die Entschlackungsprozesse unterstützt, ist es auch in übertragener Hinsicht sehr heilsam, sich ab und zu bei den eigenen Ohren zu packen. Würde sich diese einfache Übung zu einem morgendlichen Ritual entwickeln, wäre damit automatisch auch eine ideale eigenverantwortliche Einstellung für den Tag gegeben.

(Rüdiger Dahlke: Wege der Reinigung. Entgiften, Entschlacken, Loslassen. München: Hugendubel 1998)

4. Telefonmeditation

Wenn das Telefon klingelt, innehalten, ein bis drei tiefe Atemzüge bewusst tun und dann mit Ruhe zum Telefon gehen und gelöst das Telefonat tätigen.

(ausführlicher in: Thich Nhat Hanh: Ich pflanze ein Lächeln. Der Weg der Achtsamkeit. München: Goldmann 1992, S.44ff.)

5. Mut zum Selbsta Ausdruck

An einem ruhigen Ort, wo wir uns nicht gestört fühlen, intensiv seufzen und lustvoll Grimassen schneiden