

FSV BLIEDERSDORF/NOTTENS DORF

WIR FREUEN UNS ÜBER DIE SPENDE

von Physiotherapie Hedendorf-Neukloster

Die Physiotherapie Hedendorf-Neukloster stellt dem Verein FSV Bliedersdorf/Nottensdorf kostenfrei ein umfangreiches Paket an Kleingeräten für die Gymnastiksparte zur Verfügung.

Kerstin Höper, verantwortlich für den Frauensport innerhalb des FSV, freut sich sehr über die Unterstützung in Form von Steppern, Gymnastikbällen, Hanteln, Stäben, Matten und Mattenhaltern. „Diese Geräte können wir im Bereich Gymnastik sehr gut gebrauchen und damit unser Angebot in den Gymnastikgruppen erweitern und vielfältiger gestalten.“

Andrea Buck-Beckdorf hat in ihrer Physiotherapie Hedendorf-Neukloster ihren Trainingsbereich vergrößert und mit zusätzlichen elektronischen Geräten erweitert. Da der Trainingsbereich sehr gut angenommen wird, hat sie in ihrer Praxis das Angebot an Gruppengymnastik verändert. Statt die Geräte zu verkaufen, möchte sie diese lieber dem Verein kostenfrei zukommen lassen. Andrea Buck-Beckdorf gehörte zu den Gründungsmitgliedern vom ehemaligen Nottensdorfer Verein Noki in Action, daher liegt ihr auch der fusionierte Verein am Herzen. „Ich freue mich, dass ich mit der Überlassung der Geräte die Attraktivität und Vielfalt der Gymnastiksparte unterstützen kann. Ich wünsche den Trainierenden und Übungsleitern viel Spaß mit den Geräten.“

Die Physiotherapie Hedendorf-Neukloster bietet ein umfangreiches Therapieangebot wie z.B. Krankengymnastik, Manuelle Therapie, Neurologische Therapien, Skoliosebehandlung, Kieferbehandlung und verfügt über einen modernen, vielfältigen Trainings-



Von links: Andrea Buck-Beckdorf, Angela Schröder Übungsleiterin, Tanja Cohrs 1. Vorsitzende.

bereich für Gerätetraining unter therapeutischer Anleitung. Weitere Info dazu unter www.physiotherapie-hedendorf.de.

Auch Angela Schröder, Übungsleiterin für Bauch Beine Po und Pilates im Dorfgemeinschaftshaus Nottensdorf, ist begeistert von der Unterstützung durch Andrea Buck-Beckdorf.

PILATES ist eine sanfte, aber überaus wirkungsvolle Trainingsmethode für den Körper und auch den Geist. Einzelne Muskeln oder Muskelpartien werden ganz gezielt aktiviert, entspannt oder gedehnt. Die Atmung wird dabei mit den Bewegungen koordiniert. Pilates bringt Muskeln und Gelenke wieder in Schwung, ohne sie zu belasten.

Ihre Pilates-Gruppen trainieren immer montags von 18:55 Uhr bis 19:55 Uhr

und mittwochs von 08:20 Uhr bis 09:20 Uhr im Dorfgemeinschaftshaus Nottensdorf.

Wie der Name es bereits verrät, wird beim BBP besonders die Gesäß-, Bein- und Bauchmuskulatur beansprucht.

Die BBP-Gruppe von Angela Schröder trainiert immer donnerstags 18:45 Uhr bis 19:45 Uhr im DGH Nottensdorf. Kerstin Höper trainiert ihre BBP-Gruppe immer mittwochs von 19:00 Uhr bis 20:00 Uhr im Dorfgemeinschaftshaus Bliedersdorf.

Wer Lust hat bei Pilates oder beim Bauch-Beine-Po mitzumachen, der melde sich gerne bei Angela Schröder 0172-7814900 oder Kerstin Höper: 04163-5877. ■