

10 Jahre „Tempora Frauen“ Gesundheitssport für Späteinsteigerinnen

Turnverein 1894 Zell e.V.

Dieter Mangold und Harald Mäcke (Initiatoren der Männer-Tempora-Gruppe) waren der Meinung, was Männern gut tut, kann den Frauen nicht schaden! Am 11. Jan. 2008 gründeten sie mit großem Erfolg die neue Tempora-Frauen-Gruppe. Gleich zur ersten Schnupperstunde in der Sporthalle Zell kamen 24 Frauen. Die Zahl der Teilnehmerinnen ist bis heute fast konstant geblieben.

Das Kunstwort TEMPORA drückt den ganzheitlichen Ansatz aus, der hinter allem steht:

- Training
- Ernährung
- Mobilität
- Partnerschaft
- Optimismus
- Ruhe
- Ausdauer

Die einzelnen Fitness-Programme wurden mit der ehemaligen Aerpah-Klinik Kennenburg abgestimmt. Es geht darum, mit Spaß und Freude nachlassende Körperkräfte zu aktivieren und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern. Nebenbei wird auch das Gedächtnis trainiert, denn die Übungen müssen koordiniert werden. Am wichtigsten aber ist der Spaß und Freude an der Bewegung und die gute Gemeinschaft der Frauen untereinander. Damit Sport Spaß macht, trägt wesentlich die lizenzierte Übungsleiterin Brigitte Briem seit 10 Jahren mit ihrem abwechslungsreichen Fitness-Programm bei.



Da die Zeit zum Schwätzen während der Übungsstunden immer etwas zu kurz ist, wurden viele Ausflüge organisiert (z.B. Großes Haus Stgt., Zinser-Mühle, Wilhelma, Schloss Kirchheim, Kloster Bebenhausen, Kräuterhaus Bad Ditzenbach u.a.). Die runden Geburtstage werden gebührend gefeiert, außerdem gibt es ein Sommerfestle, eine Weihnachtsfeier und öfter mal einen Grund für einen spontanen Umtrunk. Nicht die Leistungssteigerung wie im Wettkampfsport, sondern „jahrzehntelange Haltbarkeit“ ist das Ziel des Trainings in der Tempora-Frauen-Gruppe des Turnvereins Zell.

U.M.

