

# Sport als wichtiger Gesundheitsfaktor

**Sportabzeichen** Der SV Union Salzgitter stellt einen neuen Teilnehmerrekord im Volksvierkampf auf.

Von Manfred Spittler

**Salzgitter.** Corona hat das öffentliche Leben fast zum Erliegen gebracht. Dies musste nun auch die große Sportabzeichengemeinde des **SV Union Salzgitter** erfahren. Eigentlich wollte der Sportabzeichen-Obmann des Vereins, Peter Siems, in der traditionellen Feierstunde die große Familie der Volksvierkämpfer ehren und einen neuen Rekord mit ihnen feiern, doch auch dies war aufgrund der aktuellen Kontaktbeschränkungen nicht möglich. Nun bekommt jeder Freizeitsportler seine Auszeichnungen einzeln auf anderem Wege.

„Ich war schon ein wenig traurig, dass ich allen die Absage der Feierstunde mitteilen musste. Besonders, weil wir mit 335 Teilnehmern in diesem Jahr einen neuen Vereinsrekord aufgestellt haben“, so Siems. Das Wohl Aller gehe jedoch vor. „Wenn hoffentlich bald die Normalität zurückkehrt, möchte ich die Sportabzeichenfamilie gesund und munter auf unserem Sportplatz wiedersehen“, so der Wunsch von Siems, der allen Sportlern herzlich gratuliert und eines nicht unerwähnt lassen möchte: „Sie alle sind ein Teil der größten Breitensportbewegung Deutschlands, deren wichtigster Aspekt die gerade in diesen Tagen so wichtige Gesunderhaltung durch Sport ist.“

Über die größte Zahl der Wiederholungen konnte sich beim SV Union Peter Hamann freuen. Der



ehemalige Fußballschiedsrichter schaffte seine 46. Wiederholung im vergangenen Jahr. Ebenfalls auf 46 Wiederholungen kommt Manfred Spittler. Über stolze 45 Gold-Auszeichnungen kann sich Dieter Polzen freuen und dies trotz massiver gesundheitlicher Probleme. Zusammen mit seiner Frau Sigrid, die die goldene 40 schaffte, und Sohn Frank, der auf 25 Wiederholungen kommt, erzielten die Polzens mit 110 Wiederholungen ein bemerkenswertes Familienresultat.

Weitere Volksvierkämpfer des SV Union Salzgitter mit einer beachtlichen Anzahl an Wiederholungen: Hagen Reese (42 Wiederholungen), Renate Richter (41), Carmen Hoppstock (39), Peter Siems (35),



**Peter Siems (großes Bild, im Hintergrund in blau) hofft, dass ein gemeinsames Sportabzeichen-Training bald wieder möglich ist. Genauso wie Jupp Hübner, Bodo Garritzmann, Uwe Willms, Joe Schirowski, Eckart Hintz, Ulli Lorenz vom SV Borussia (von links, kleines Foto).**

FOTO: SPITTLER

Gisela Alex (34), Ernst Günther Meyer (32), Christoph Olbrich (32), Günter Hoppstock (31), Rainer Rabsch (31), Bettina Cassel (30), Harald Nischan (28), Iris Raeth (25), Sabine Ehlers (24), Gabriele

Beims (24), Melnie Bremer (24), Margitta Mehnert (23), Volker Eysen (23), Ingrid Fritsch (23), Nicole Siems (23), Aluta Junge (21), Edda Alex (21), Karsten Bornmann (21), Dietrich Gugisch (20).

Beim stark vertretenen Nachwuchs sammelte Gesa Morfeld mit zehn die meisten Wiederholungen, gefolgt von Jonas Heisler (9), der zu Jahresbeginn mit 1,79 Metern Jugendbezirksmeister im Hochsprung wurde und Emely Teuber mit acht Wiederholungen. Alle Resultate unter: <http://www.union-sz-leichtathletik.de/aktuelles>.

Beim **SV Borussia Salzgitter** hat sich ein Sextett zusammen gefunden, dass nicht nur gemeinsam auf dem Fahrrad, beim Laufen oder Wandern unterwegs ist, sondern auch regelmäßig das Goldene Sportabzeichen ablegt – so auch in 2019. An der Spitze steht dabei Bodo Garritzmann mit 43 Wiederholungen. Ihm folgen Joe Schirowski (25), Eckart Hintz (19), Jupp Hübner (17), Uwe Willms (16) und Ulli Lorenz (11).

Beim **TSV Thiede** haben 29 Sportler, ihre ihre persönliche Herausforderung mit großem Feuereifer bestanden und das Deutsche Sportabzeichen für 2019 erlangt. Davon haben 17 Sportlerinnen und Sportler die Auszeichnung in Gold, elf in Silber und einer in Bronze erhalten. Die meisten Wiederholungen absolvierte Isolde Ziemer mit 34 sowie Marcell Daniel mit 15 Wiederholungen. Die Familien Schimanaski (mit Tina, Lana und Len) sowie Daniel (mit Ellen, Marcell und Niels) haben sich gemeinsam als starke Teams eine Familienurkunde des Landes-Sportbunds Niedersachsen erkämpft.

## Fitness-Serie (10) Beindehnung

**Salzgitter.** Die Fitness-Serie während der Corona-Zeit geht weiter: Fitnesstrainerin Nicola Basso (47) zeigt täglich verschiedene Übungen aus den Bereichen Mobilisierung, Dehnung und Kräftigung. So entsteht nach und nach ein Trainingskatalog für zu Hause.

### Übung 10: Dehnung der Oberschenkelrückseite



**1 Grundposition:** Stabiler Stand auf linkem Bein, Knie leicht beugen. Ferse des rechten Beines nach vorn auf einem etwa kniehohen Gegenstand (Baumstumpf, Stein, Hocker etc.) aufsetzen. Gesäß leicht nach hinten schieben und Fußspitze anziehen, bis eine Dehnung in der Oberschenkelrückseite spürbar ist.

**2** Anschließend die Seite wechseln

**Wiederholungen:** Die Dehnung wird 10-20 Sekunden gehalten (je nach Konstitution des Sportlers)

**Wichtig:** Bei der Übung nicht nachwippen. Foto: Privat

# WWW.RAKETENSTART.tv

## DAS VIDEOPORTAL NUMMER 1 FÜR AUSBILDUNGSPLÄTZE IN UNSERER REGION



**Elektroniker für Automatisierungstechnik**  
Braunschweigische Maschinenbauanstalt AG



**Staatlich geprüfte/r Notfallsanitäter/in**  
DRK Kreisverband Gifhorn e. V.



**Koch/Köchin**  
Neuerkerode



**Fachangestellte/r für Bäderbetriebe**  
Bäder, Sport und Freizeit Salzgitter GmbH



**Fachinformatiker/in**  
Volkswagen Financial Services AG



**Vermessungstechniker/in**  
LGLN Braunschweig-Wolfsburg



**Fleischer/in**  
Fleischerei Emmerich GmbH & Co. KG



**Konstruktionsmechaniker/in**  
HOFFMANN Maschinen- und Apparatebau GmbH



**Kaufmann-/frau im Einzelhandel**  
Saturn Elektrohandelsges. mbH Wolfsburg



**Bankkaufmann/Bankkauffrau**  
Braunschweigische Landessparkasse



**Physikalaborant/in**  
Physikalisch-Technische Bundesanstalt



**Kaufmann-/frau für Versicherungen u. Finanzen**  
Öffentliche Versicherung Braunschweig

... UND VIELE WEITERE VIDEOS AUF WWW.RAKETENSTART.TV