

## **Jahresbericht Abt. Breitensport**

Der FCM bietet in Zusammenarbeit mit der Knappschaft Moers seit 10 Jahren Präventionskurse an. Diese sind mit dem Qualitätssiegel und dem Signet NRW „Sport pro Gesundheit“ mehrfach ausgezeichnet und stehen für hohe Qualität im Sportverein. Kurse mit dem Qualitätssiegel können von allen anderen Krankenkassen bis zu 80% bezuschusst werden.

In Kooperation mit der Knappschaft haben wir in den letzten 10 Jahren ca. 53 Kurse gegeben.

Doch beinahe hätten wir die Anerkennung der Sport pro Gesundheit-Angebote aberkannt bekommen. Durch die Umstrukturierung von der Zentralen Prüfstelle zum Deutschen Olympischen Sportbund, ist uns der Stichtag zur Verlängerung der Laufzeit untergegangen. Wir konnten jedoch kurzfristig alle Auflagen erfüllen und ergänzen, so dass wir weiterhin zertifizierte Kurse anbieten dürfen.

In Kooperation mit dem Haus der Familie finden ca. 8 Kursangebote in unseren Räumen jährlich statt, für die wir Raumnutzungsgebühren erheben.

Die Wassergymnastikkurse werden weiterhin gut angenommen. Im vergangenen Jahr waren es 12 Kurse in Rheinkamp und 8 Kurse im Solimare.

D.h. ca. 370 TN buchten die Wasserkursen. Ein neuer Kurs, für TN mit eingeschränkter Bewegungsfähigkeit ist hinzugekommen, der sehr gut genutzt wird.

Derzeit sind 17 Übungsleiterinnen und Übungsleiter für die Abteilung Breitensport in 43 Gruppen tätig.

Nicht zuletzt gibt es auch im Sport ständig neue Erkenntnisse, Entwicklungen und Trends, die eine kontinuierliche Fort- und Weiterbildung erforderlich machen. Deshalb nahmen auch im vergangenen Jahr einige ÜL an Fortbildungen teil. Auch die Auffrischung des Erste Hilfe Trainings war wieder fällig und wurde im St. Bernhard Hospital absolviert.

Die Sommerferien sind lang. Da wir mit unserem Gesundheitspunkt die Möglichkeiten haben durchgehend Sport anzubieten, haben wir dies auch in den Ferien praktiziert. Auch zwischen den Feiertagen konnten unsere Mitglieder sich sportlich betätigen. Dies ist erforderlich, da wir in der Vergangenheit viele Mitglieder an die Fitnessstudios verloren haben.

Auch Abwechslung ist von Nöten, um mit den Fitnessstudios mithalten zu können: Neue Fitnessstunden wurden im Programm aufgenommen, wie z.B.:

- Richtig fit am Vormittag
- klick dich fit
- killer Kalorien Workout
- Line Dance
- tritt sicher 60+
- Yoga Fitness
- Zumba toning
- für unsere Kleinen Zumba Kids

Für neue Mitglieder sollte der Tag der offenen Tür werben. Am 13. Januar von 10:00 bis 16:00 Uhr boten wir zum „Schnuppern“ im Gesundheitspunkt Line Dance , Bokwa, Tabata, Zumba, drums alive, body work out, Kapow usw. an.

Im Januar 2017 ist unsere drums alive-Gruppe auf der Sportgala im Enni Sportpark aufgetreten. Das ist so gut angekommen, dass wir auch für Januar 2018 eingeladen wurden. Jedoch ist der Stadtsportbund erst 1 Monat vor dem Termin an uns heran getreten, so dass wir aus zeitlichen Gründen diesen kurzfristigen Termin nicht wahrnehmen konnten. Aber wir sind schon für 2019 vorgemerkt.

Seit ca. 14 Jahren, fahren eine Gruppe von TN auf ein Frauen-Sport-Wochenende.

11 Frauen fuhren im September für 3 Tage nach Emsbüren.

Dort besuchten sie den Erlebnispark Emsflower , sowie Merli – die handbetriebene Ems Fähre. Sie viel Spaß und auch den Frauen, die zum 1 Mal mit waren, hat es sehr gut gefallen.

Zum ersten Mal fand ein Frauen Abend im Gesundheitspunkt statt. Es wurde geklönt, gelacht und getanzt.

Fahrradtouren waren es im vergangenen Jahr 5 an der Zahl und auch für dieses Jahr sind wieder Erlebnistouren geplant.

Wir sind sehr stolz auf unseren Gesundheitspunkt. Jedoch ist die Schalldämmung wenig zufriedenstellend.

2 Kurse mit unterschiedlichen Anforderungen sind wegen dem Lärmpegel kaum möglich. Deshalb haben die ÜL aus eigen Regie beschlossen, am 17.06.18 einen Sport-Aktiv-Tag anzubieten. Von den Einnahmen wollen wir den Schallschutz/Akustikdämmung aufbessern.