

SPORTNACHRICHTEN



Tauchunterricht für Anfänger:

Überwinde den inneren Schweinehund“

„Es gibt kein Medikament, das so vielfältig wirken kann wie Sport und Bewegung.“ Mit dieser Aussage initiierte Vorstandsmitglied Thomas Fingerhut mit Unterstützung des Vorsitzenden Dirk Pedina und Michael Schröder, Tauchlehrer im „HST“, gleich zum Jahresanfang 2011, dem 30-jährigen Gründungsjahr der Herner Sporttaucher, einen Kurs für am Tauchen interessierte Erwachsene.

„Überwinde deinen inneren Schweinehund“ ist eine Initiative des Landessportbundes NRW mit dem Ziel, die rund 20.000 Sportvereine in NRW zu animieren, mit vielen gesundheitsorientierten Sportangeboten viele Menschen in Bewegung zu bringen. Die Herner Sport-Taucher sind nicht nur Partner des „LSB-NRW“, sondern werden in diesem Jahr auch 30 Jahre alt und bieten aus diesem Anlass bewegungsfreudigen Erwachsenen eine Einführung in das Tauchen mit der „ABC-Ausrüstung“ – Maske, Schnorchel und Flossen – an.

Grundkurs „Schnorcheln“

Eine kostenlose Einführung durch ehrenamtliches Wirken der Ausbilder. Aufgeteilt in kleinen Gruppen achteten die Ausbilder darauf „Anlaufschwierigkeiten zu überwinden und optimale Belastungsformen für die Anfänger heraus zu finden.“

Unter Beobachtung

Ein umfangreiches gesundheitsorientiertes Sportangebot wartet auf die Teilnehmer. Bereits nach der ersten Trainingsstunde absolvierten die Kursteilnehmer/-innen ein umfangreiches Unterwasser-Programm. Als Partner unterstützen dieses Projekt das Gesundheitsministerium, die Ärztekammern, die Sportärztebünde, die

Apothekerverbände und die „BKK-Versicherungen“ in NRW.

Am Ende der Veranstaltung meldeten sich nicht nur die Teilnehmer/-innen dieser Aktion als Neumitglieder im Verein an, sondern begeistert von unserer bewegungsfreudigen Initiative brachten sie noch Freunde und Bekannte mit.

Nahezu schwerelos glitten die Teilnehmer/-innen am Ende dieses Kurses durchs Wasser. Tauchen mit Maske, Schnorchel und Flossen macht nicht nur Spaß und hält fit, sondern schenkt uns auch den Blick auf die fantastische Unterwasserwelt. Daher ist diese bewegungsreiche Sportart für Jedermann- und Frau bis ins hohe Alter geeignet.

Dreimal in der Woche können die Kursteilnehmer/-innen als neue Mitglieder nun am Vereinstaining teilnehmen und durch diese regelmäßige Bewegung zum Erhalt ihrer Leistungsfähigkeit aktiv beitragen. Hinzu kommen neue soziale Kontakte und Kommunikation mit unseren Vereinsmitgliedern. Ihr Beitritt ist sowohl für unseren Verein als auch für die Kursteilnehmer/-innen selbst ein großer Gewinn. Auch gewünschte Weiterbildungsmaßnahmen sind in unserem Verein problemlos möglich.