

Sportclub PSI, Sektion Fitness

Jahresbericht 2024

Fitness

Die Fitnessgeräte im OCSB Sportclubhaus werden regelmäßig genutzt. Der Platzbedarf für freie Übungen ist begrenzt, und die Teilnehmer nutzen den Fitnessraum, wenn dieser verfügbar ist. Um eine Überfüllung zu vermeiden, wird jedoch empfohlen, die Sportgeräte im Voraus über Outlook zu reservieren.

Im Jahr 2024 wurde der Sportclub mit einem neuen, größeren Rollladenkasten im Fitnessraum sowie einem Lochblechspind mit zwölf einzelnen Fächern im Keller ausgestattet. Die Sportgeräte werden regelmäßig gewartet und bei Bedarf ausgetauscht. Das Laufband wurde durch ein professionelleres Modell ersetzt, und zusätzliche Hanteln sowie Griffe wurden angeschafft. Der Boden im Fitnessraum zeigt Abnutzungserscheinungen, weshalb ein Austausch empfohlen wird.

Leider stellen wir weiterhin fest, dass das Trainingsmaterial nicht immer nach der Benutzung ordnungsgemäß weggeräumt wird! Es werden daher alle Benutzer gebeten, sich an die Fitness Benutzungshinweise zu halten!

Fitnessboxen

Der Fitnessboxkurs (Dienstag von 16:30Uhr bis 18:45Uhr und Donnerstag von 16:00Uhr bis 18:00Uhr) werden durch einen ausgebildeten Boxer: Tigran, und Kickboxer: Johann, regelmässig geleitet. Bei den Boxlektionen werden Boxspezifische Übungen und die Schnellkraft trainiert, um die persönlichen Leistungsfähigkeiten zu steigern. Die neu eingebauten Wandschlagpolstern dienen zur Verbesserung der Schlagtechnik. Bei Kursen geht es um ein intensives Training um folgende Bausteine zu erlernen:

Technik, Ausdauer, Schnellkraft, Standfestigkeit, Durchhaltewille

Die Teilnehmer haben Spass und kommen regelmässig zum Training ins OCSB Sportclubhaus.