

Viele Pluspunkte für den Sport- und FitnessClub

Steinheim-Höpfigheim Die Angebote von Karola Berrer vom SFC Höpfigheim sind mehrfach zertifiziert worden. *Von Frank Wittmer*

Mit einem kleinen Sommerfest hat der Sport- und FitnessClub Höpfigheim (SFC) am Donnerstagabend die gleich viermalige Verleihung des „Pluspunkt Gesundheit“ an Übungsleiterin Karola Berrer gefeiert. „So viele Pluspunkte auf einmal habe ich noch nie vergeben“, zeigte sich Bärbel Vorrink, Präsidentin des Turngau Neckar-Enz, beeindruckt.

Mittlerweile sei es nicht mehr so einfach, die Zertifizierung „für herausragende Leistungen im Bereich Gesundheitssport und qualifizierte Vermittlung gesundheitsfördernder Bewegungsangebote“ zu erreichen, erklärte die Turngaupräsidentin. Das Qualitätssiegel Prävention hat sich Karola Berrer gleich in vier Bereichen durch Fortbildungen erarbeitet: Präventives Herz-Kreislauf-Training für Jung und Alt, Ganzkörperkräftigung sanft und effektiv, Walking und mehr – Schritt für Schritt zur Fitness sowie Bewegen statt Schonen – ein Ganzkörperkräftigungsprogramm.

Bürgermeister Thomas Winterhalter machte zwar gleich „Schronen statt Bewegen“ draus, bemerkte aber, dass er immerhin schon einmal beim Bürgermeistersport war. „Ich hab aber noch Luft nach oben. Es

zwickt im Rücken.“ Karola Berrer lud den Schultes, der ihr einen Sommerblumenstrauß überreicht hatte, gleich zum Pilates ein. Das T-Shirt „fit und gesund“ hat er schon mal dazu geschenkt bekommen. „Das sitzt etwas knapp“, meinte Winterhalter, während der SFC-Vorsitzende Dietmar Doll bemerkte: „Da kann ich noch reinwachsen.“

Die Heilpraktikerin Karola Berrer ist über den Sport zu den Gesundheitsangeboten gekommen. „Speziell bei Osteoporose ist es wichtig, gezielt ein sanftes Bewegungstraining zu machen“, berichtet die aktive Kursleiterin. Seit 2004 gibt es den SFC Höpfigheim. Aus den Gruppen Sportaerobic, Tanz, Volleyball, Turnen, Lauf und Powerfitness hat sich ein breites Kursangebot für die heute 300 Mitglieder entwickelt. Fitness, Lauf, Parkour, Tanz, Volleyball und Sportaerobic sind die heutigen Schwerpunkte des Mitglieds im Württembergischen Landessportbund, Schwäbischen Turnerbund, Sportkreis Ludwigsburg sowie dem Volleyball Landesverband Württemberg.

Mit einem Sommerfest im Außenbereich der Melchior-Jäger-Halle feierten



Der SFC feiert mit Peter und Karola Berrer, Bürgermeister Thomas Winterhalter sowie dem Vorsitzenden Dietmar Doll (von links) die Verleihung des Pluspunktes. *Foto: Frank Wittmer*

Kursteilnehmerinnen und Übungsleiterinnen die Auszeichnung von Karola Berrer und der Pluspunkte, die Bärbel Vorrink offiziellerweise an Vorstand Doll überreichte. Karola Berrer bedankte sich für die Eh-

rung ihrerseits mit Geschenken und lud alle zu Sekt und Knabbereien ein. „Wir wollten die Verleihung des Pluspunktes Gesundheit im gemeinschaftlichen Rahmen feiern“, so die strahlende Übungsleiterin.