



Mein Name ist **Sabine Sengpiel**.

Ich bin Gesundheitstrainerin und habe 2009 mein sportliches Hobby zum Beruf gemacht. Als ausgebildete Rehabilitationstrainerin im Bereich Orthopädie liegt mir die Gesundheit unserer Mitglieder besonders am Herzen.

*Zu meinen Ausbildungsschwerpunkten gehören:
Rehabilitationstrainerin Orthopädie*

- *ZENbo Balance Trainerin*
- *Ausbildung beim Deutschen Olympischen Sportbund in den Bereichen Sport in der Prävention. Hier wurde ich mehrfach Ausgezeichnet!*

Meine derzeitigen Angebote in der TGS: Faszien Fitness und Rückentraining, Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining, Fit und Mobil im Alter, Sturzprävention, Zumba für Junggebliebene, Gleichgewicht und Orientierung,

Fit ab 50plus: Beckenboden, Nordic Walking, Wassergymnastik, Aqua In- Aquafitness, Stress ade – Yoga auf dem Stuhl, Stressbewältigung durch Achtsamkeit, Fußreflexzonen Entspannungsmassage, Entspannungstechniken bei Tinnitus, Triggerpunkt-Therapie, Klangmassage nach Peter Hess, Energetische Wirbelsäulenbalance, Gedächtnistraining - um nur Einige zu nennen. Das G.U.T Siegel berechtigt mich Kursangebote durchzuführen die bei allen Krankenkassen anerkannt sind.

In der TGS war ich jahrelang im Geschäftsführenden Vorstand als Vorsitzende tätig. Als Übungsleiterin betreue ich im Moment die Senioren Gruppe Montag morgens, sowie die Osteoporose Gruppe am Freitag morgen – hier ist Zeit und Platz für gesundheitliche Zuwendung. Im Anschluss läuft der „ZENbo KURS“. Donnerstag morgen sportelt die Gruppe 50plus.

Meine Übungsstunden würde ich als einen Korb voller wöchentlich wechselnder Überraschungen beschreiben, mit viel Spaß und Freude sind die Teilnehmer motiviert dabei. Ein Wechsel zwischen neuen innovativen Geräten und deren Übungen bis hin zu körperbewußtem Ganzkörpertraining. Es hat sich herumgesprochen das diese Kombination aus Spaß und Training in der Gruppe auch Couch Potatos motiviert, so haben wir in der 50plus Gruppe eine große Anzahl männlicher Teilnehmer die das Training zu schätzen wissen. Zielsetzung für 2021 und die Zukunft: Sobald es möglich ist, aus unserem Corona Stillstand wieder Freude am Sport in Theorie und Praxis mit Schwung und guter Laune zu vermitteln.

Mit sportlichem Gruß
Sabine Sengpiel