

## Pressemitteilung

13. Januar 2017

### Spende an den SV Wald-Michelbach - Workshop Mama & Baby Pilates

Seit kurzem bietet der SV Eintracht Wald-Michelbach Sportprogramme für jedermann in Form von Gruppenkursen. Die Idee des Programmes kam Rebecca Leutgeb, die sich damit an den Bürgermeister Joachim Kunkel wandte. Gemeinsam mit dem Sportverein Wald-Michelbach wurden die Räumlichkeiten über der Alten Feuerwehr organisiert. Es entstand eine neue Abteilung: die „Ourewäller Fitnessfabrik“. In 300 Arbeitsstunden wurde der Raum mithilfe von Mitgliedern des SV renoviert. Durch zahlreiche Geld- und Materialspender konnte die Aktion ermöglicht werden.

Zu den Förderern zählte auch die Sparkassenstiftung der Sparkasse Starkenburg, die sich von der Arbeit und Mühe der vielen ehrenamtlichen Helfer begeistert zeigte. „Unglaublich wie viel Zeit und Mühe die Helfer und Helferinnen hier investiert haben, das Ergebnis beweist eine super Zusammenarbeit.“, so die Stiftungsmanagerin Andrea Helm. Unter ihrer Leitung konnte mit einer Spende in Höhe von 2.500 Euro unter dem Motto „Hilfe zur Selbsthilfe“ dem SV Wald-Michelbach bei der Renovierung des Raums, Vorraums, sowie der Außenfassade geholfen werden, sodass die „Ourewäller Fitnessfabrik“ ihre Idee des Sportprogramms für jedermann verwirklichen konnten.

Das Programm findet in Form von Gruppenkursen unter der Aufsicht und Leitung gut ausgebildeter, zertifizierter Trainer statt. Das Angebot der Fitnessfabrik reicht von Yoga, über Bauch Beine Po, bis hin zu „Box dich fit“. Auch für junge Mütter wird etwas geboten: der Workshop Mama und Baby Pilates. Unter Leitung der Trainerin Verena Rohr startete dieser kürzlich. Pilates ist ein Ganzkörpertraining, das sowohl auf Stabilität als auch auf Flexibilität ausgerichtet wird. Der Kurs dient vor allem der Kräftigung des Beckenbodens und des Rückens. „Gerade in der Zeit nach der Entbindung, in der das Baby viel getragen wird, ist es besonders wichtig den Rücken zu stärken um eine gerade Körperhaltung zu bewahren.“, so die Kursleiterin. Die Mütter können ihre Babys ab ca. acht Wochen nach der Geburt bis zum Krabbelalter mitbringen. Diese werden teilweise auch mit in die Übungen integriert. Die Teilnehmerinnen zeigten sich begeistert: „Das ist der perfekte Kurs, man kann etwas für sich machen und hat das Baby trotzdem bei sich, so brauch man in dieser Zeit niemanden der sich um das Kind kümmert und kann trotzdem etwas für den eigenen Körper tun.“



Die Mitglieder der Sparkassenstiftung Starkenburg zeigten sich begeistert vom Workshop „Mama und Baby Pilates.“

**Pressekontakt:**

Sparkassenstiftung Starkenburg

Andrea Helm

Merianstr. 4

64646 Heppenheim

Tel: 06252/120-5960

E-Mail: [andrea.helm@sparkasse-starkenbourg.de](mailto:andrea.helm@sparkasse-starkenbourg.de)

Internet: [www.sparkasse-starkenbourg.de/stiftung](http://www.sparkasse-starkenbourg.de/stiftung)