

Pressemitteilung

**Stabil dank „Functional Training“  
Sparkassen-Sportfonds Hannover unterstützt  
Fitnessprojekt des VfV Concordia Alvesrode mit 600 Euro**

**Springe, 29. Mai 2018.** „Functional Training“ ist eine komplexe Trainingsmethode, die ihren Ursprung in der Behandlung von Verletzungen und Erkrankungen hat. Es wurde zu einer Methode weiterentwickelt, die komplexe Bewegungsabläufe und somit ganze Muskelketten trainiert. Das dadurch erreichte verbesserte Zusammenspiel der Muskeln erhöht die Leistungsfähigkeit, die Funktionalität und die Stabilität. „Functional Training“ orientiert sich dabei stark an Alltags- und Sportbewegungen, wird daher sowohl in der Prävention für ältere Menschen wie auch im Leistungsaufbau für den Fitness- und Leistungssportler eingesetzt. Zu dieser vielseitigen und effizienten Methode hat der VfV Concordia Alvesrode von 1919 e.V. jetzt eine Trainingsgruppe ins Leben gerufen.

„Wir haben in letzter Zeit viele neue Mitglieder gewinnen können“, erzählt Jürgen Twick, Erster Vorsitzender des VfV Concordia Alvesrode. „Wir wollen unsere Turnsparte durch weitere Fitnesskurse attraktiver gestalten. Dafür benötigen wir unter anderem hochwertige Gymnastikmatten“, ergänzt Sigrun Woltmann, Spartenleiterin Turnen des VfV Concordia. Funktionelle Trainingsprogramme versetzen die Sportler gezielt in eine instabile Lage. Sie müssen reagieren und mit gezielten Bewegungen Stabilität wiederaufbauen. Woltmann: „Hochwertige Gymnastikmatten sind hier für eine ausreichende Dämpfung und damit Schonung der Gelenke, Sehnen und Bänder enorm wichtig.“ Der Sparkassen-Sportfonds Hannover fördert die Anschaffung dieser Trainingsmatten mit 600 Euro. Sigrun Woltmann und Jürgen Twick nahmen heute den symbolischen Förderscheck vom Springer Filialleiter Michael Lühmann entgegen.

„Der Verein macht hier ein sehr gutes und vor allem nachhaltiges Angebot, das die Sparkasse Hannover gern unterstützt“, so Lühmann. „Der Sparkassen-Sportfonds ist ein tolles Angebot für uns Vereine“, freut sich Twick. „Hier können wir uns mit unseren Ideen bewerben und finden ein offenes Ohr und begeisterte Unterstützer.“

Von 66 Bewerbungen werden mit der aktuell 16. Ausschüttung des Sportfonds 48 Projekte mit insgesamt 52.746 Euro gefördert.

Der Sparkassen-Sportfonds war 2010 mit einer jährlichen Fördersumme von bis zu 100.000 Euro zunächst auf fünf Jahre befristet gestartet. Im März 2014 hat der Vorstand der Sparkasse Hannover dieses besondere Förderengagement um weitere fünf Jahre verlängert. Vorrangiges Ziel ist es, die Sportvereine in ihrer wichtigen gesellschaftlichen Funktion für die Menschen in und um Hannover zukunftsfähig und attraktiv zu machen. Bis heute wurden unter dem Motto "gemeinsam GROSSES bewegen" 680 Vereinsprojekte mit zusammen 807.226 Euro gefördert.

Vereine mit eigenen Projektideen können sich für die nächste Ausschüttung des Sparkassen-Sportfonds bis zum 30. September 2018 bewerben. Informationen rund um die Teilnahmebedingungen und das Online-Bewerbungsformular sind unter [www.sparkasse-hannover.de/sportfonds](http://www.sparkasse-hannover.de/sportfonds) und unter [www.sparkassen-sportfonds.de](http://www.sparkassen-sportfonds.de) zu finden.

Ansprechpartner für Medien:

Marion Kieser  
Unternehmenskommunikation  
Telefon 0511 3000-1762  
[Marion.Kieser@sparkasse-hannover.de](mailto:Marion.Kieser@sparkasse-hannover.de)