

Sportclub PSI, Sektion Fitness

Jahresbericht 2025

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 2025 wurde der Fitnessraum Boden mit neuen Bodenpolstern versehen, die nun eine größere Fläche abdecken. Der Sportclub wurde mit zahlreichen neuen Geräten ausgestattet: einer zusätzlichen 24-kg-Hantel, Turnringen, einer Langhantelpolsterung, zehn 3D-Massagerollen, einem Gewichts- und Körperanalysegerät, zwei neuen Hantelbänken sowie weiteren kleineren Ausrüstungsgegenständen. Die Sportgeräte werden regelmäßig gewartet und bei Bedarf ausgetauscht. Wir planen, im nächsten Jahr zwei Sprossenwände im Fitnessraum anzuschaffen.

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!

Die Damenumkleide im OSCB-Sportclubhaus wurde mit neuen Schließfächern ausgestattet, die mit PSI-Badge verschlossen werden. Wir freuen uns darauf, das gleiche System auch in der Herrenumkleide einzuführen.

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.

Auch hier wurde im Jahr 2025 die Boxausrüstung mit neuen Boxhandschuhen, Schlagpolstern, Springseilen und weiteren Artikeln modernisiert. Zwei neue, an der Decke montierte Schienensysteme wurden angeschafft, um die Boxsäcke an der Decke aufzuhängen und sie während des Trainings leicht in die Mitte der GYM-Raum zu bewegen und anschließend wieder an die Wände zu hängen.