

Multi Fit

Gesundheit

1. Abteilung Turnen, Gruppe Multi Fit, Schulturnhalle, Montags 18.30-19.45 Uhr, 21 Teilnehmer, anwesend ca. 12-16.
2. Abteilung Gesundheit, Gruppe, Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining, Dienstags 17.30-18.40Uhr, 8 Teilnehmer, anwesend ca. 6-8

Die Teilnehmer am Dienstag sind ca. 10 Jahre im Durchschnitt älter, als die Teilnehmer der Montagsgruppe, ca. 72-83 Jahre.

Der Schwerpunkt liegt beim Aufbau der bewegungsführenden und wirbelsäulenstabilisierenden Muskulatur. Damit keine

Langeweile aufkommt, wurden die verschiedensten Geräte verwendet, z.B. Ball, Stab, Redondoball, Seil usw. Durch Corona Fehlstunden musste viel Muskelaufbauarbeit geleistet werden.

Ein besonderer Schwerpunkt lag beim Training des Beckenbodens, der bei steigenden Alter meist vernachlässigt wird.

Sehr gerne verlegten wir im Sommer das Training nach draussen, entweder hinter der Schule oder neben der TuS-Halle.

Nach der Abschlussdehnung schaffen wir manchmal eine schöne Entspannung mit Hilfe der Klangschale oder eine Entspannungsgeschichte.

Anmerkung, am 21.11.22 gab es kein Licht in der Schulturnhalle, wir turnten bei Fluchtwegbeleuchtung. Ausserdem ist die Halle oft sehr schmutzig.

Mit sportlichen Grüßen
Monika Windecker