

Bericht Gesundheitssport 2024

1.Präventionssportgruppe Senioren – Leitung Heike Schwab

Diese gemischte Gruppe, die inzwischen auf fast 39 Teilnehmer angewachsen ist, wobei immer zwischen 18 bis 22 Teilnehmer regelmäßig am Sport teilnehmen, trifft sich immer mittwochs von 11:00 Uhr bis 12:00 Uhr.

Das Sportangebot ist speziell für Teilnehmer über 60 Jahre geeignet. In dieser Jedermann-Sportgruppe wird aktiv gegen die bekannten Zipperlein: Arthrose, Muskelverkürzungen und verminderte Beweglichkeit vorgegangen. Die geistige Fitness und der Spaß am gemeinsamen Sport werden ebenfalls gefördert.

Bereits zum dritten Mal unterstützen wir mit 8 bis 10 Helfern die Stadt bei dem jährlichen Weihnachtskaffee. Es macht uns allen viel Spaß. Mit den € 100,00, die uns die Stadt für unseren Einsatz zur Verfügung gestellt hatte, konnten wir im Sommer ein Grillfest feiern.

Zusätzlich wird jeden Mittwoch seit November 24, aufgrund der Nachfrage, von 10-10.45 Uhr Stuhlgymnastik angeboten, diese Gruppe ist inzwischen auf 20 Teilnehmer angewachsen.

Mit vielen aktiven Übungen, unter Anleitung der lizenzierten Präventionstrainerin, werden der Muskelaufbau, die Beweglichkeit, Gleichgewicht und die Freude an der Bewegung trainiert.

Heike Schwab