

INFORMATIVES ...

aus unserer Rubrik „SENIORENSPORT“

Am **23.07.14** hat der **Sportverein Tuchenbach** zum ersten Schnupperkurs „Fit in jedem Alter“ eingeladen. Zahlreiche Teilnehmer/-innen kamen gut vorbereitet mit Matte zum Probetraining.

Das Kennenlernen wurde mit einem Spiel in sitzender Runde gestaltet. Anschließend haben sich alle Besucher/-innen mit musikalischer Begleitung im Stehen und Laufen durch Bewegung der Arme und Beine unter Anleitung von Susanne, einer qualifizierten Sportphysiotherapeutin, aufgewärmt.

Danach folgten Übungen zur Balance und Sturzprophylaxe. Wenn der/die eine oder andere Sportler/-in im Stehen nicht mehr mitmachen konnte, gab es ausreichend Alternativen im Sitzen.

Zurück im Stuhlkreis wurde der Rumpf, die Arme und Beine mit „Ringeln“ gekräftigt und die Gelenke durch eine Vielzahl von Bewegungsübungen mobilisiert. Der Spaß an der Bewegung kam nicht zu kurz und bei zahlreichen Übungen wurde herzlich gelacht. Das Fazit der Schnupperteilnehmer /-innen, die bereits sportlich aktiv sind, aber auch die, die es noch werden möchten, war sehr positiv.

Wenn Sie jetzt auch Lust bekommen haben oder weiter dabei bleiben möchten, haben Sie die Möglichkeit an einem **weiteren Probetraining** in unserem Verein, am Mittwoch, dem **10.09.14 um 18:15 Uhr im Bürgerhaus** in Tuchenbach teilzunehmen. In bequemer Kleidung, mit Getränken versorgt, können Sie die neuen Übungen und verschiedene Kleingeräte ausprobieren.

Es ist nie zu spät seine Lebensqualität zu verbessern, wer rastet der rostet.

Sportliche Grüße

Monika Orlando, Seniorenteam

Telefon 0911.755684 oder mobil 01717627568

Ursula Wulf, 1. Vorstand

Telefon 0911.754258

