

Bewegung 70 Plus

In dieser Sparte möchten wir Personen ansprechen, die auch im Alter oder auch mit körperlichen Einschränkungen noch sportlich aktiv sein wollen.

Es wird Gymnastik im Stehen, Gehen und auch Sitzen gemacht; wir gehen aber nicht auf die Matte.

Priorität haben :

- Mobilisation
- Muskelaufbau
- Balancetraining
- Beckenbodentraining
- Osteoporoseprävention
- Gedächtnistraining

Die Übungen können in unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen durchgeführt werden, auch mit Hilfe diverser Kleingeräte z.Bsp.: Therabänder , Brazils , Redondo- und Jacarandabällen, Ballkissen ,etc. Zwischen den Übungen werden kleine Erholungspausen eingelegt, in denen auch die Kommunikation und gute Laune nicht zu kurz kommen.

Es herrscht immer eine fröhliche Stimmung und auch das Lachen kommt nicht zu kurz.

Leider mußte dieses Jahr das Training coronabedingt oft ausfallen. Die Gruppe mußte halbiert werden, so dass jede Hälfte sich dann 14-tägig zum Training treffen konnte. Auch konnten wir uns dieses Jahr im Januar nur zu einer nachträglichen Weihnachtsfeier zum Frühstück in Wotersen treffen , weitere Aktionen konnten leider nicht stattfinden.

Wir trainieren dienstags von 10.30 bis 11.30 Uhr im ESV-Sportraum in der Möllnerstraße.

Ich wünsche mir, daß bald wieder ein regelmäßiges Training stattfinden kann und Allen ein gesundes, glückliches 2021!

Linde Tessin