

Senioren-Fitness-Tage für Sulzbacher Senioren

Ziel der Senioren-Fitness-Tage ist es, mit vielseitigen sportlichen Angeboten Ältere in Bewegung zu bringen. Dazu zählen Aquajogging, Boule, Wandern, Tanzen oder Muskelaufbau - Sturzprophylaxe. Wobei man jedes Mal neu entscheiden kann, bei welchem Angebot man mitmachen möchte. Das Fitnessprogramm dauert eine gute Stunde und wird von erfahrenen Übungsleitern der beteiligten Vereine geleitet (TV Neuweiler, Frei Weg Hühnerfeld und Kneipp-Verein Sulzbach). Wer mehr Fitness anstrebt, kann an die entsprechenden Vereine vermittelt werden.

Letzten Mittwoch fanden sich insgesamt 38 Teilnehmerinnen und Teilnehmer im Sportzentrum Mellin dazu ein. In der großen Sporthalle leitete Martina Rosar ein allgemeines Aufwärmtraining für alle Beteiligten. Der Großteil war am Aquajogging interessiert, dem von Walter Kessler gezeigt wurde, welche vielfältigen Möglichkeiten dieses Ausdauertraining bietet. Beim Boulespielen, das mit Lederkugeln in der Halle gespielt wird, lernten die Teilnehmer von Rainer Latz den geschickten Umgang mit den Kugeln. Zum Wandern hatten sich, dem anhaltend schlechten Wetter geschuldet, nur wenige entschlossen. Hier erhofft man sich einen regeren Zuspruch bei hoffentlich bald frühlingshaftem Wetter. Beim Tanzen werden unter der Leitung von Ingrid Altmeier Tänze in Block-, Linie-, Gassen- und Kreisform getanzt, sowie auch Standard- und Lateintänze in geselliger Form. Tanzen stärkt schonend die Muskeln und die Atmung und kurbelt die Durchblutung an. So ganz nebenbei werden auch noch die Gehirnzellen aktiviert. Mit dem Muskelaufbautraining von Martina Rosar wird die Körpermuskulatur gestärkt und gestrafft, denn im Alter verändern sich Gehirnaktivitäten, Wahrnehmungs- und Verarbeitungsprozesse und dadurch steigt das Risiko für Stürze an. Beim nächsten Senioren-Fitness-Tag, so hat sie den Teilnehmern schon verraten, werden Übungen im Vordergrund stehen, die die Nackenmuskulatur stärken.

Also liebe Sulzbacher Seniorinnen und Senioren, bitte vormerken, der nächste Senioren-Fitness-Tag wird am 1. Mittwoch des Monats im Sportzentrum Mellin stattfinden. Kommen Sie doch mal vorbei und lassen Sie sich überzeugen, dass Sport auch Spaß machen kann, besonders in netter Gesellschaft. Es ist nie zu spät, noch damit anzufangen. Im Anschluss trifft man sich noch im Bistro Relax, wo man in angenehmer Atmosphäre seine Erfahrungen austauschen kann und den Nachmittag gemütlich auslaufen lässt.