Juliane Scheel
Beauftragte Öffentlichkeitsarbeit
Siegerland Turngau
Tel. 02733 7768
E-Mail: pr@siegerland-turngau.de

Gut geschwitzt beim Aktionstag „bewegt ÄLTER werden“

Mehr als 70 Frauen und Männer trafen sich zu dem Angebot „Bewegt ÄLTER werden“ des Siegerland Turngaus in den Turnhallen des TVE Dreis-Tiefenbach. Gemeinsam mit dem TVE Dreis-Tiefenbach präsentierte der Turngau dieses attraktive Bewegungsangebot.

Alle Teilnehmer hatten die Möglichkeit, sich ihren Ablauf selbst zusammenzustellen. Parallel standen in drei Durchgängen je drei Mitmachangebote, geleitet von qualifizierten Übungsleitern, zur Wahl. Brigitte Rothenberg bot die Sitzgymnastik „Locker vom Hocker“ an, bei der die Teilnehmer auch Therabänder einsetzten. Patricia Vanderlinden lud zu Faszientraining mit der Faszienrolle ein. Ihr Angebot „Yoga für die Hüfte“ fand ebenso großen Anklang. Bei Sabine Kühn wurden die Frauen und Männer mit dem Hanteltraining „Hand und Fuß“ ganz besonders gefordert, denn zum einen erarbeiteten sie eine kleine Choreografie, einen Kanon, bei dem unterschiedliche Übungen mit der Hantel zeitgleich in vier Gruppen erfolgten. Zum anderen wurden die Hanteln an den Schuhen befestigt, was sich sehr intensiv auf die Beinmuskulatur auswirkte. Ganz schön schweißtreibend war die Einheit „Vitaltraining“ mit Juliane Scheel. Neben Gleichgewichts- und Koordinationsübungen kräftigten die Teilnehmer ihre Körper mit dem eigenen Körpergewicht. Heike Grimm arbeitete mit dem für die meisten neuen Trainingsgerät, dem Redondoball Plus. Mit diesem ca. 38 cm großen und weichen

Ball eröffneten sich neue spannende Übungspositionen für ein gesundheitsförderndes Training. Ein besonderes Angebot stellte der Alltags-Fitness-Test (AFT) dar. In diesem Test, für den Volker Arend und Erich Neuhaus die Verantwortung trugen, wurde mit sechs Aufgaben der aktuelle körperliche Fitnesszustand ermittelt. So galt es, die Arm- und Beinkraft sowie die Geschicklichkeit zu testen. Hinzu kam ein Ausdauertest und Beurteilungen zur Beweglichkeit der oberen und unteren Körperhälfte.

Bevor sich die aktiven Frauen und Männer zu ihren dritten Workshops in den Hallen verteilten, ließen sie es sich bei Kaffee, Kuchen und Torten, gebacken von den Turnerinnen des TVE Dreis-Tiefenbach, in der willkommenen Pause gutgehen.

Bericht und Fotos: Juliane Scheel