

Fit und gesund älter werden

So lautete das Thema des Weiterbildungslehrgangs zu dem der Bayerische Landes-Sportverband Kreis Nürnberger Land Übungsleiterinnen und Übungsleiter mit Gelegenheit zur Lizenzverlängerung am Sportpark Haberloh des TV 1877 in Lauf eingeladen hatte.



©Daniel Decombe

Petra Schuntermann, Beauftragte „Sport für Ältere“ für den Sportkreis Nürnberger Land freute sich sehr, Richard Wieser aus Weißenhorn für das Wochenende in der Pegnitzstadt gewonnen zu haben. Durch das rege Interesse wurden zwei Termine, am Samstag und Sonntag, mit demselben Programm angesetzt.

Insgesamt nahmen rund 50 Übungsleiterinnen und Leiter an der Fortbildung teil. Alle waren sehr von den vielen neuen und bewegungsfördernden Übungsideen mit einfachen Mitteln wie Handtüchern oder Luftballons angetan.

Aber wer Richard Wieser kennt, kann dem Tanz nicht ganz entkommen, denn gerade anhand der Musik bietet sich für Koordination und Rhythmisierung nichts Besseres an.

Von Line-Dance/Square-Dance bis Krebspolka alles wurde unter Anleitung schrittweise bis zur quasi Perfektion in der Gruppe eingeübt. Im Kreis tanzen rundete buchstäblich das Programm schwungvoll ab.

Wie fit und gesund Sport im Alter hält, zeigte Anneliese Frenzel vom TSV Behringersdorf. Mit ihren 90 Jahren hielt sie den ganzen Lehrgang mühelos durch. Außerdem zählt sie bisher 43 Sportabzeichen in Gold. Gratulation!



©Daniel Decombe

Nachmittags erhielt die Gruppe Besuch von Franz Gebhardt, Referent „Sport für Ältere“ im Sportbezirk Mittelfranken, der die große Beteiligung begrüßte, denn „Sport für Ältere“ wird immer wichtiger im Vereinsleben, so seine Worte.

Am Ende des Tages konnten alle viele neue Anregungen für die abwechslungsreiche Gestaltung ihrer Sportstunden mit nach Hause nehmen. Für ideale Rahmenbedingungen hatte das Organisationsteam des TV 1877 wie gewohnt gesorgt.



©Daniel Decombe

vlnr.: Richard Wieser, Anneliese Frenzel, Petra Schuntermann, Franz Gebhardt, Ilse Prassek (Referentin für Sportabzeichen)