

# Senioren tankten Energie für graue Zellen



Den Bezirkslehrgang „Sport für Ältere“ eröffneten (v.l.): Referentin Dagmar Niedermeier, BLSV-Bezirksvorsitzender Udo Egleder, Bezirksreferentin Rosemarie Geier, BLSV-Kreisvorsitzender Alfred Gegenfurtner, Kreisfrauenvertreterin für den Seniorensport Rosi Döschl und Kreisfrauenvertreterin Brunhilde Schwarz. Foto/Bericht: R. Baier

Beinahe hätte der Lehrgang zur Weiterbildung im Sport für Ältere – Gesundheitssport mit „50 Plus“ – in der Turnhalle des Anton Bruckner-Gymnasiums in Straubing mit einer Referentin auskommen müssen, aber dann wurden die „Hilferufe“ von der BLSV-Bezirksbeauftragten, Rosemarie Geier, doch noch erhört: Weil sich Christiane Lederer (Dachau) am Vorabend beim Sporteln verletzt hatte, sprang Simone Schinköthe aus Landau/Isar ein und Gerlinde Kaupa (Passau) wurde von Dagmar Niedermeier (Straubing/Foto vorne) vertreten. Niederbayerns Seniorenchefin war sichtlich erleichtert. Sie freute sich über die Anwesenheit und das Grußwort von BLSV-Bezirksvorsitzenden Udo Egleder (Dingolfing) und BLSV-Kreisvorsitzenden Alfred Gegenfurtner (Straßkirchen). Rosemarie Geier dankte Straubings Kreisbeauftragter Rosi Döschl, Kreisfrauenvertreterin Brunhilde Schwarz und ihrer Vorgängerin Antonie Kraus vom BLSV-Kreis Straubing für die vorbereitenden Arbeiten. 32 Frauen und ein Mann zeigten großes Interesse an der Life-Kinetik (Energie für graue Zellen), am



32 Frauen und ein Mann nahmen am BLSV-Bezirkslehrgang „Sport für Ältere“ in Straubing teil.

Vorne Referentin Dagmar Niedermeier aus Straubing bei den Übungen zur Life-Kinetik (Training für Körper und Gehirn). –

Fotos: Reinhold Baier

Kreislauftraining, an den Übungen für einen gesunden Rücken und am Balance-Training zur Gleichgewichtsstabilisation auf flexiblem Untergrund großes Interesse. Mit Dehn- und Entspannungsübungen klang der Bezirkslehrgang für Senioren aus. – Der nächste „50 Plus-Treff“ (Sport, Kulturelles und Geselligkeit) findet am Samstag, 7. Juli, in Dingolfing statt. Infos bei Rosemarie Geier, Telefon 08731/71442.