

23. Senioren-Workshop des Bezirk Schwaben am 10.10.2020 in Memmingen

Sport ist aktiver Ausdruck von Lebensfreude. Dabei hat der Sport viele Gesichter. Schwung und Freude an der Gymnastikstunde kann auch für jedes Alter in spielerischer Form dargestellt und erfolgreich praktiziert werden. Nur aktuell – im Jahre 2020 - finden die Gymnastikstunden unter besonderen Voraussetzungen statt. Gilt es doch die geltenden Hygienevorschriften einzuhalten und die Vorgaben hinsichtlich der Teilnehmerzahlen lokal zu beachten.

Ein teilweises schwieriges Unterfangen mit denen die Verantwortlichen, Veranstalter, Lehrgangslleitungen und Übungsleiter konfrontiert werden. So waren es heuer beim BLSV-Workshop "Sport für Ältere" - eine Fortbildung mit Lizenzverlängerung nicht die gewohnten 60 Teilnehmer/innen sondern "nur 39 Personen", die sich aus ganz Schwaben in den Lindenschulturnhallen in Memmingen einfanden. Sie kamen wie gewohnt vom Donau-Ries bis zum Oberallgäu, bei widrigen Straßenverhältnissen angereist, um sich ab 9:00Uhr fortzubilden und die besondere Atmosphäre der Veranstaltung mitzuerleben. Es ist die schwäbische Sportfamilie die sich gerne jedes Jahr in Memmingen trifft um ihren Kundenkreis, die älteren Sportinteressierten mit den neusten Trends zu versorgen, aber auch Bewegungsformen für die Beweglichkeit, Koordination und Ausdauer fachkundig zu vermitteln.

So hatte zunächst die Lehrgangslleitung mit Harald Heintze und Karl Beck eingangs aller Hände voll zu tun, um nach den strengen Vorschriften alle Teilnehmer zu registrieren und auf die besonderen Verhältnisse und Bedingungen hinzuweisen. Alfons Strasser-Bezirksreferent und Vize-Beiratsvorsitzender aus Dillingen beim BLSV in München - lobte die guten Bedingungen einschließlich der Mittagsbetreuung und dankte den Organisatoren vor Ort, bevor die Referentinnen Gerti Ott und Heike Kirschnek die Gruppen bestimmten und mit ihrem Übungsprogramm loslegten.



Heike Kirschnek bei Übungen mit dem Flexibar

Funktions- und Krafttraining mit dem Flexibar - eine Schwungstange aus Fiberglas - wird vor allem eingesetzt im speziellen Training bei Schulterproblemen für die Lockerung der Tiefenmuskulatur. Durch die Vibration, die durch Schwingungen erzeugt wird, erfolgt eine Anspannung des gesamten Bewegungsapparates, um die schnellen Schwingungen auszugleichen. Der Erfolg ist: Verspannungen werden gelöst, Einschränkungen durch Gelenkarthrosen bessern sich, und eine Verbesserung der Koordination gelingt weiter, um nur einige positive Parameter zu nennen. Bei der Sturzprävention geht es nicht nur um Gleichgewicht. Die gesamte Palette der Koordination aber auch Kraft und Beweglichkeit sind genauso wichtig, um Stürze zu verhindern, erklärt die Referentin.



Gerti Ott bei Yogaübungen

Wahrnehmungsübungen/Atemtechnik/Sonnengruß/Balanceübungen/Bauchmuskulatur/Yogabeuge/Rückbeuge/Drehhaltung/Umkehrhaltung sind Elemente, die zur effektiven Yogastunde gehören. Das Übungsspektrum in einer speziellen Stunde für Ältere sollte also entsprechend gestaltet und der Leistungsebene der Gruppe angepasst werden, ohne die einzelnen Elemente zu vernachlässigen, gibt Referentin Gerti Ott deutlich zu verstehen. Durch den Einsatz von Hilfsmitteln, wie Böcke, Gurt, Decken, Kissen und Rollen aber auch Einbeziehung von Wand und Stuhl sind viele Asanas (Übungen) auch mit körperlicher Einschränkung machbar.

Am Ende der 8 Stunden waren sich alle einig: Es stellten sich in Memmingen wieder Fachreferenten vor, nicht nur mit hoher Kompetenz, sondern die auch das Angebot überzeugend vermitteln konnten. Uli Theophiel, als Kreisvorsitzender für das Unterallgäu zuständig und stellv. Bezirksvorsitzender möchte auch gerne 2021 die Teilnehmer wieder begrüßen können.

Uli Theophiel

**SPORTBEZIRK SCHWABEN
SPORTKREIS 3 UNTERALLGÄU-MEMMINGEN**

