

Senioren in Bewegung - nach der Winterpause am 15. Januar neu gestartet

Der Nachbarschaftsverein bringt „Senioren in Bewegung“ – Training für eine sichere Mobilität im Alltag

Einmal wöchentlich am Donnerstag treffen sich aktive Seniorinnen und Senioren im Fuldataler Forum, um sich mithilfe einer im Seniorensport erfahrenen Sportlehrerin für ihren Alltag in Form zu bringen.

So trainieren sie am Anfang zur Musik der 60er ihre Orientierung, ihr Gedächtnis und Multitasking Fähigkeiten, indem nicht nur rhythmisch gelaufen wird, sondern indem Zusatzaufgaben (Bälle zuwerfen, einem Partner wie ein Schatten zu folgen, Übungen zu Zahlen erledigen o.ä.) zu bewältigen sind.

Nach dieser ersten bewegten Runde werden Übungen für die allgemeine Beweglichkeit und Kraft angeboten, die mithilfe von Kleingeräten wie Teppichfliesen, weichen Bällen oder einem Terraband gezielt durchgeführt werden. Auch das Training des Gleichgewichts kommt jedes Mal nicht zu kurz, da dieses ein wichtiger Baustein für die alltägliche Bewegung darstellt, denn ein gutes Gleichgewicht verhindert unnötige Stürze.

Mit viel Engagement und Freude versammeln sich die Seniorinnen und Senioren am Ende im Kreis und verbessern entweder am Schwungtuch oder bei der Weitergabe eines Balles mit der Hand oder dem Fuß ihre Koordination. Gelegentlich wird am Ende von der Sportlehrerin auch ein Sitztanz zu beliebten Rhythmen ihrer Jugendzeit angeboten, wobei verschiedene Bewegungen mit Beinen und Armen zur beschwingten Musik nachzuvollziehen sind.

Die Gruppe trifft sich seit dem 15. Januar (Donnerstag) wieder um 10 Uhr im FuldaTalerForum

Es sind noch Plätze frei!!!

Interessierte sind nach der Winterpause herzlich willkommen, denn sie können mit bequemer Kleidung und Schuhe mit rutschfesten Sohlen mal zum Schnuppern vorbeikommen und direkt ins Training einsteigen.

Der Kurs ist Kostenlos über eine Spende freuen wir uns.

Um Anmeldung wird gebeten unter:

Bürozeiten: Montags, mittwochs und freitags 9.00 bis 11.00 Uhr

Frau Brigitte Weiß Tel. [0561/9818 - 1070](tel:056198181070)

Senioren in Bewegung - nach der Winterpause am 15. Januar neu gestartet

Email: nachbarschaftsverein@fuldatal.de

Geselligkeit gehört natürlich dazu, so auch ein weihnachtlicher Abschluss eines bewegten Jahres. Am letzten Donnerstag im Jahr 2025 trafen sich die Teilnehmerinnen der beiden Sportgruppen „Senioren in Bewegung“ und „Rollis on Tour“ nicht zum Sport im Forum sondern zum weihnachtlichen Ausklang des Jahres.

Alle stärkten sich bei leckeren Brötchen und Kaltgetränken, zum Teil gesponsert vom Rewe der Familie Träger. Neben der Trainerin Annelene Thyssen halfen auch die beiden Unterstützerinnen der Gruppen, Andrea Henschel und Barbara Stodolsky engagiert dabei, dass sich die zahlreichen Teilnehmerinnen so richtig in Weihnachtsstimmung bringen konnten.