

Gymnastik und Gehirnjogging für Ältere

Turnergruppe für Schutterwälder Senioren übt wieder regelmäßig / Treffs mittwochs um 10.15 Uhr

Seit zwei Jahren bietet der LFV Schutterwald eine Turnergruppe für Senioren an. In dieser Zeit hat sich die Mitgliederzahl fast verdoppelt. Übungsleiter Ottmar Bürkle freut sich dennoch über Neuzugänge.

Schutterwald (fna). »Wer rastet, der rostet« lautet ein Sprichwort. Um dem vorzubeugen, gründete der Leichtathletik- und Freizeitsportverein Schutterwald vor zwei Jahren eine Turnergruppe für Senioren. Körperlich und geistig fit in jedem Alter, lautet das Motto

von Übungsleiter Ottmar Bürkle aus Offenburg.

Dieses Konzept scheint Anklang bei den älteren Schutterwäldern zu finden. Die Zahl der regelmäßigen Teilnehmer hat sich seit der Gründung verdoppelt, so dass Bürkle mittlerweile rund 20 Senioren, alles Frauen und Männer zwischen 60 und 80 Jahren, zu den Übungsstunden begrüßen kann.

Koordinationsstraining

Neben funktioneller und altersgerechter Gymnastik stehen Koordinations- und Krafttraining ebenso auf dem Übungsplan wie Gehirnjogging. Regelmäßig verbinden

auch Spiele mit sportlichem Charakter Sport und Unterhaltung. Als Spielgeräte dienen hier hin und wieder Luftballons oder Kirschkernsäckchen. Mit Ottmar Bürkle konnte der LFV einen fachkundigen Übungsleiter verpflichten.

Er verfügt über die so genannte P-Lizenz, wobei das P für Prävention, also für Vorbeugung, steht. Durch Bürkles P-Lizenz ist der Verein berechtigt, mit dem Pluspunkt Gesundheit zu werben. Diese steht gerade bei den Senioren im Vordergrund.

Nicht verwunderlich daher, dass die Krankenkassen diese Übungen als geeignetes Ge-

sundheitsprogramm anerkennen. Neben sportlichen Übungen haben die Seniorenturner immer ein offenes Ohr für gesellige Zusammenkünfte. Gerade in den Ferien, wenn der Übungsraum in der neuen Mörburghalle 2 nicht zur Verfügung steht, bieten Fahrradtouren oder Wanderungen einen willkommenen Ausgleich. Dies schätzt auch Lydia Schley, die mit 80 Jahren älteste Teilnehmerin, besonders.

Interessenten treffen sich seit dem 12. Januar wieder jeden Mittwochvormittag um 10.15 Uhr an der Mörburghalle 2. Zum Schnuppertraining sind alle Senioren willkommen.



Die Schutterwälder Turnergruppe für Senioren bei einer Übung.