

Ein Fitness- Tag für dich in Georgensgmünd am 15.2.2020

Bei dem Motto „ Ein Fitness- Tag für dich“ fühlten sich 25 Sportinteressierte angesprochen und erlebten mit Uschi Bauer, der Landesfachwartin für Seniorensport beim BTV, einen sehr abwechslungsreichen und auch kurzweiligen Lehrgangstag mit Lizenzverlängerung in Georgensgmünd.

Die neue Fachwartin für Sport für Ältere im Turngau, Katrin Stefan- Gsaenger , begrüßte die Teilnehmer aus ganz Mittelfranken. Ganz besonders erfreulich war, dass sowohl Anni Kral (bis 2006 Fachwartin für Seniorensport) und Fanny Seitz (bis 2018 Fachwartin) beim Lehrgang anwesend waren.



Uschi Bauer hatte viele Ideen im Gepäck, ein abwechslungsreiches Programm, abgestimmt auf Turnstunden mit Senioren, erwartete die TeilnehmerInnen. Das Steppbrett als Allround- Fitnessgerät brachte gleich am Anfang alle sehr ins Schwitzen, weil Koordination, sowie Ausdauer und Kraft gefragt waren. Beim DOSB –Fitnessstest konnte die eigene Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Gewandtheit getestet werden. An sechs Stationen wurden paarweise einfache Übungen absolviert und dokumentiert.

Übungen zum Trainieren der Sensomotorik und Propriozeption gab es mit Spielen und später auf dem Balancepad. Es brachte einige TeilnehmerInnen sehr ins Wanken, als man auch noch die Augen schließen sollte.... Mit dem Abschluss des Fitness- Tages kamen alle noch einmal sehr ins Schwitzen, da Uschi Bauer noch ein paar Tänze vorbereitet hatte, die gute Laune verbreiteten. Vom israelischen Kreistanz über einen englischen Squaredance, bis hin zum Gassentanz auf moderne Musik war alles dabei.

Ein gelungener Fitness-Tag, der wie im Fluge verging, das war die einhellige Meinung der TeilnehmerInnen!



Katrin Stefan- Gsaenger, Fachwartin für Sport für Ältere