

Gruppe „Jedermann“

Donnerstags – Turnhalle Grundschule – 16:45–17:45 Uhr

Die Gruppe „Jedermann“, die bereits seit 1974 existiert, richtet sich an Männer ab 50 Jahren aufwärts. Die ältesten Teilnehmer sind inzwischen über 80 Jahre alt! Das beweist eindrucksvoll, dass auch der ältere Mensch durchaus noch Sport treiben kann. Es muss nicht immer Hochleistungssport sein!

Im Seniorensport geht es, wie bei anderen Alters- und Zielgruppen auch, vorrangig um körperliche Bewegung.

Durch unser wöchentliches Training, das von dem erfahrenen Übungsleiter Peter Bischoff gestaltet wird, stellen sich vor allem diese sichtbaren Erfolge ein:

- Vergrößerung der Beweglichkeit der großen und kleinen Gelenke;
- Kräftigung der Muskulatur, denn die Muskeln haben eine besondere Regenerationsfähigkeit; auch die Funktion des Stütz- und Bewegungsapparates ist von der Muskulatur abhängig;
- Verbesserung der Atmung, besonders im Blick auf das kräftigere Ausatmen,
- Intensivierung der Blutzirkulation, vor allem in den Extremitäten;
- Anregung des gesamten Herz-Kreislauf-Systems;
- Verbesserung der Ausdauer;
- Erhöhung der Geschicklichkeit, der Koordinations- und Reaktionsfähigkeit; je elastischer der Spannungszustand der Muskeln das Transportsystem für den Kreislauf unterstützt, desto besser wird das Gehirn mit Sauerstoff versorgt.

Als Hilfsmittel nehmen wir Kleingeräte:

Bälle, Reifen, Stäbe, Thera-Band, Deuserband, Hanteln und Langbank. Aerobic mit Musik als Ausdauertraining, sowie Übungen nach Pilates stehen ebenso auf dem Programm. Rücken- und Beckenbodengymnastik haben stets Platz in der Übungsstunde.

Auf die Belastbarkeit und Beweglichkeit einzelner Teilnehmer wird selbstverständlich Rücksicht genommen.

Wenn in den Sommerferien die Turnhalle nicht zur Verfügung steht, stehen gemeinsame Radtouren in die Umgebung von Linnich auf dem Programm.

Jedermann steht es offen, unser Angebot unverbindlich kennen zu lernen. Vorher sollte jedoch der Rat des Arztes eingeholt werden!
Weitere Auskünfte erteilt Bärbel Weiler unter 02462-5942.