

## Gesundheitssport

Sehr gut genutzt wurden in 2018 alle gesundheitsfördernden und wieder mit Pluspunkt Gesundheit zertifizierten Angebote des Vereins!

HerzKreislauftraining-Ausdauerschulungen werden präventiv im Schwerpunkt bei den Angeboten „Bodystyling“ und „Nordic-Walken“ gefördert.

Unser Event „Nordic-Walken um Himmelpforten“ war ein toller Erfolg und endete mit gemütlichem Zusammensein oben in Wehbers Mühle.

Der Schwerpunkt Haltungs- und Bewegungsbereich hat regelmäßig dienstags, mittwochs und donnerstags Angebote.

Die Rehabilitationsstunden bieten vielseitige und abwechslungsreiche Bewegungsmöglichkeiten bei Gelenkschädigungen (Wirbelsäule, Schulter, Hüfte, Knie...) und beinhalten angepasste Übungen und vor allen Dingen viel Motivation und Spaß, um zu beweisen, dass mit Bewegungseinschränkungen noch Vieles machbar ist!

Unser Rehasport ist nicht organbezogen, sondern wirkt mit den Mitteln des Sports körperganzheitlich (somatisch+psychosozial) auf die Teilnehmer und verbessert somit Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und psychische Belastbarkeit!

Die Senioren haben jeden Freitag in der Hans-Dubbelshalle ihr angemessenes Bewegungsangebot.

Ich hoffe und wünsche, dass weiterhin viele Menschen die vielseitigen Vereinsangebote nutzen, zufrieden die Halle verlassen

und auch noch fröhlich wiederkommen!

Exemplarisch Eindrücke von der Vielfalt unserer zur Verfügung stehenden Geräte, die bei gleicher Zielsetzung den Unterricht immer wieder interessant gestalten.

Ein erfolgreiches Jahr 2019 und natürlich eine stabile Gesundheit!

Anne

