

## Sport für Ältere

Roland Jalowitzki

Am Samstag, 2. März 2024, trafen sich 12 Frauen und Männer, die im Turngau Übungsstunden für Ältere leiten, zu einem Austausch über ihre Aktivitäten in der Bergsporthalle in Hofstetten. Nach kurzem Kennenlernen bei Kaffee und Kuchen konnte alle Teilnehmenden Übungen aus ihren Sportprogrammen vorstellen. Von Stuhlgymnastik, über Sturzprophylaxe, Rückenschulung, Koordinations- und Gedächtnistraining wurden vielfältige Möglichkeiten von den Anwesenden begeistert aufgenommen und selbstverständlich sofort ausprobiert. Kurze Gespräche über den Sinn einzelner Übungen vertieften und festigten die neu erfahrenen Ideen. Drei Stunden, so die entsprechenden Rückmeldungen, die in den beteiligten Vereinen dem „Sport für Ältere“ weitere Impulse geben werden.

Dies und der Wunsch von Übungsleitern, die den Termin in diesem Jahr nicht wahrnehmen konnten, bestärkt mich, in etwa zweijährigem Turnus entsprechende Nachmittage durchzuführen. Ich freue mich auf euch.