

Runter von der Couch - rein in die Turnhalle!

25 Jahre Frauenturngruppe beim SC Südlohn 28 e.V.

Die Menschen werden immer älter - so ist der demographische Wandel...

Auch im fortgeschrittenen Alter lohnt es sich aktiv zu bleiben oder auch erstmals aktiv zu werden. Denn wer rastet, der rostet!

Dass es auch anders geht, zeigen die Ü60-Seniorinnen beim SC Südlohn 28. Elisabeth Huning leitet die Frauenturngruppe, welche vor 25 Jahren gegründet wurde. Als ausgebildete Übungsleiterin gestaltet und führt sie durch die kreativen und abwechslungsreichen Stunden in der St. Vitus Turnhalle der Grundschule in Südlohn.

Auf dem Programm stehen Laufen in unterschiedlichen Stilen, Gymnastik und Übungen mit verschiedenen Materialien. Abwechslung bringen auch Turn-Übungen auf und mit dem Pezziball.

„Ob 60 Jahre oder etwas jünger oder auch älter... bei allen Teilnehmern stelle ich schon nach kurzer Zeit Verbesserungen im Bewegungsablauf fest. Sie werden schnell kräftiger, beweglicher und sicherer in ihren Bewegungen“, bestätigt Elisabeth Huning.

Auch das soziale Miteinander ist ein wichtiger Grund und steht wie der Spaß im Mittelpunkt der Stunden. Man tauscht sich aus und hält gerne ein Präötken. Nebenbei entstehen auch oft Freundschaften.

Schnuppern ist immer möglich!

Viele Seniorinnen trauen sich nicht, einfach mal zum Schnuppern vorbei zu kommen. Sie haben Angst nicht mehr sportlich genug zu sein. „Diese Sorge ist absolut unbegründet. Unsere Übungen stärken die Muskulatur, verbessern die Beweglichkeit und Optimieren das Koordinations- und Reaktionsvermögen. Jeder macht dabei mit, nach seinen eigenen Möglichkeiten und seinem individuellen Können“, ermutigt Elisabeth Huning.

„Jeder ist herzlich willkommen und kann einfach reinschauen, direkt mitmachen und ausprobieren!“

Die Seniorinnen turnen jeden Montag von 17.00 - 18.00 Uhr in der St. Vitus Grundschulturnhalle in Südlohn.

