

Seniorensportveranstaltung „Älter werden für Anfänger und Fortgeschrittene“

Der erste Seniorenspornachmittag dieser Art des KSB Ammerland am 27.10.2012 war ein voller Erfolg. An der Veranstaltung, die in der Dorfgemeinschaftsanlage in Ekern und mit Unterstützung durch den TuS Ekern stattfand, nahmen rund 60 Seniorinnen und Senioren teil.

Nach einer kurzen Begrüßung gab es einen aktiven Teil, der durch Dörte Wemken und Manfred Fees gestaltet wurde. Es wurden Übungen gezeigt, mit denen sich auch Senioren und Hochbetagte sportlich fit und gesund halten können und auch Übungen zur Konzentrations- und Gleichgewichtsschulung. Außerdem gab es Übungen zur Selbstbehauptung und Selbstverteidigung.

Alle Teilnehmer haben aktiv und mit Begeisterung teilgenommen. Nach dem sportlichen Teil ging es bei Kaffee und Kuchen um das Thema „Sicherheitsaspekte rund ums Haus und die eigene Person“. Reinhard Schöltzel von der Polizei Westerstede hielt hierzu einen äußerst interessanten und lebensnahen Vortrag. Da diese Veranstaltung so gut angenommen wurde, plant der KSB Ammerland für die nächsten Jahre ähnliche Seniorenspornachmittage in den anderen ammerländer Gemeinden.



(alle Fotos TuS Ekern)