

Der Gesundheitskurs



Im August 1987 wurde als Angebot für Damen und Herren ab 40 Jahren eine Übungsstunde eingeführt, die zunächst lediglich auf die Dauer von 10 Trainingseinheiten im Kurssystem geplant waren. Als kompetenter Leiter für diesen Kurs konnte Diplomsportlehrer Edmund Dalecki gewonnen werden, der zu dieser Zeit Sportbeauftragter des hiesigen Kreisverbandes des Westdeutschen Fußball- und Leichtathletikverbandes war.

Die Resonanz auf dieses Angebot war so gut, dass sich der TuS nach Ablauf der ersten zehn Übungsabende entschloss, den Kurs weiterzuführen und ihn unter der Bezeichnung „Gesundheitskurs“ zu einer festen Einrichtung im Sportverein zu machen.

12 bis 15 Teilnehmer im Alter zwischen 50 und 78 Jahren (einige darunter sind schon seit den ersten Stunden dabei!) treffen sich seitdem jeweils

am Donnerstag um 19.00 Uhr in der Turnhalle der Grundschule

und halten sich mit Gymnastik, Ausdauertraining sowie bei Übungen und Spielen mit Ball, Seilchen oder Stäben fit.

Bei gutem Wetter und in den Sommerferien bleibt die Halle auch schon mal zu, und die Gruppe unternimmt eine Radtour in die nähere Umgebung.

Wenn Sie nun neugierig geworden sind, schauen Sie doch einfach einmal unverbindlich an einem der nächsten Donnerstage in der Turnhalle der Grundschule vorbei!

Wenn Sie dann auch noch Ihre Turnschuhe und den Trainingsanzug dabei haben, machen Sie mit und machen sich fit!

