

# Fitness-und Gesundheitssport für Ältere

Seniorenbeirat der Stadt und der Sportverein SG Anspach wollen kooperieren – Bewegungskonzept für ältere Menschen

**NEU-ANSPACH** (red). Der Seniorenbeirat der Stadt Neu-Anspach und die Turnabteilung der SG Anspach wollen kooperieren. „Den Sportvereinen wird künftig vermehrt die Aufgabe zukommen, Fitness-und Gesundheitssport für Ältere in ihren Angeboten zu etablieren“, so Jutta Schlapp, Spartenleiterin für Fitness-und Gesundheitssport. Die Lebenserwartung der Menschen und der wirtschaftliche Fortschritt stiegen, die medizinische Versorgung werde besser – und so steige auch das Interesse an „Sport im Alter“.

Daher sei eine Kooperation zwischen Sportverein und Seniorenbeirat sinnvoll. „Durch eine Kooperation bekommt die Senior-einrichtung ein zusätzliches Angebot in Form eines Bewegungskonzeptes ohne jeglichen Mehraufwand und der Sportverein hat mit seinen aktiven, qualifizierten Übungsleitern das nötige Potenzial, die Türen für ein neues Angebot einer neuen Zielgruppe und somit eventuellen Neumitgliedern zu öffnen“, so Schlapp.

Ein gelungenes Beispiel sei das Zusammenspiel zwischen der SGA und den Senioren der Klee-



Die SGA macht die Anspacher Senioren fit.

blattstadt. Seit Mitte Januar gebe es das neue Gesundheits-Sportangebot „60 Plus Vital“ der SGA-Turnabteilung mit dem

langjährigen Übungsleiter Hartmut Lempp, welches nun auch im Programm des Seniorenbeirates aufgenommen wurde. Diese

Kooperation konnte unbürokratisch zwischen dem Vorsitzenden des Seniorenbeirates, Rolf Scherer, und dem Abteilungslei-

terinnen-Duo der Turner, Katja Trybek und Jutta Schlapp, abgeschlossen werde. Maßgebliche Inhalte dieser Trainingsstunde

sind Balance- und Gleichgewichtsübungen, Rückengymnastik, Koordination- und Entspannungsübungen sowie Spiel und Spaß miteinander.

Ein Einstieg in das Training kann jederzeit erfolgen, es findet mittwochs von 10 bis 11 Uhr im Gymnastikraum der Walter-Ernst-Halle in der Friedrich-Ludwig-Jahn-Straße 10 in Neu-Anspach statt. Teilnehmer zahlen den SGA-Mitgliedsbeitrag sowie den Aktivenbeitrag der Abteilung Turnen. Die Spartenleiterin für Fitness- und Gesundheitssport ermuntert: „Sport ist keine Frage des Alters. Sport und Bewegung können uns dabei helfen, bis ins hohe Alter möglichst gesund, selbständig, geistig fit und mobil zu bleiben.“

Für Fragen steht Übungsleiter Hartmut Lempp unter der Telefonnummer 06081/42814 zu Verfügung. Anfragen zu den Angeboten, auch in der „Begegnungsstätte 60+“, nimmt der Vorsitzende des Seniorenbeirates, Rolf Scherer, unter der Nummer 06081/961748 entgegen.

Informationen rund um die Turnabteilung findet man auch im Internet unter [www.turnen.sganspach.de](http://www.turnen.sganspach.de).

Foto: Schlapp