

Sport gegen das Altern

Hockergymnastik: TSG Uslar freut sich über guten Zuspruch

Uslar – „Wir haben ein tolles neues Programm gestartet, das mit viel Zuspruch angenommen wird.“ Das schreibt die TSG Uslar und meint damit ihre Hockergymnastik jeden Mittwoch ab 17.30 Uhr in der TSG-Halle an der Straße Zur Schwarzen Erde.

Hockergymnastik hört sich vielleicht unспортlich an, bringe aber eine hohe Effizienz, weil gerade ältere Menschen, die Probleme haben, sich auf der Erde zu bewegen oder wieder aufzustehen, angesprochen sind, heißt es zum Nutzen des neuen Angebots.

Alle sportlichen Übungen können sitzend ausgeführt werden. Unter der Leitung der Ergotherapeutin Maria Kahler stehen Übungen auf dem Programm, die gerade im Alter wichtig seien. Die Übungsleiterin präsentiert mittwochs stets ein anderes Programm und setzt auch diverse Hilfsmittel wie etwa Bälle, Tetra-Bänder oder Handteln mit ein. Es werde nie monoton, heißt es von der Vereinsgruppe.

Die Beweglichkeit der Akteure soll möglichst erhalten bleiben, um etwa weiterhin Schuhe binden zu können, sich zu bücken oder auch Gleichgewichtsstörungen entgegenzuwirken. Und



Keiner zu alt für Hockergymnastik: Die Initiatoren der Turn- und Sportgemeinschaft Uslar freuen sich über den guten Zuspruch auf das neue Angebot.

FOTO: TSG USLAR/NH

selbst Rückenschmerzen könnten durch spezielle Übungen gemildert werden.

Bei der Turn- und Sportgemeinschaft habe sich bereits eine eifrige Gruppe zusammengefunden, es ist aber noch Platz für Neulinge.

Angesprochen sind alle Senioren über 60 Jahre. Nach oben seien altersmäßig keine Grenzen gesetzt. Auch Rol-

torfahrer oder Menschen mit leichten Behinderungen können mitmachen.

Mehrere Präventionskurse

Bei der TSG werden diese Präventionskurse für Männer und Frauen angeboten:

■ Gesundheitssport, montags

ab 19 Uhr – Lauftraining mit Koordinations- und Gleichgewichtsübungen mit Trainerin Olga Logojda;

■ Hockergymnastik, mittwochs ab 17.30 Uhr;

■ Rückenfit, mittwochs ab 19.30 Uhr mit der Ergotherapeutin Maria Kahler, die mit dem Training speziell den Aufbau der Rückenmuskulatur fördert.

jde