



Abteilungsbericht Seniorensport 2018 für die Jahreshauptversammlung 2019

Die Seniorensportabteilung wurde im Jahr 1987 gegründet. Die Mitgliederzahl beläuft sich aktuell auf 102 Mitglieder. Ein Zivildienstleistender war viele Jahre eine große Hilfe für die Abteilung. Nach einstellen des Zivildienstes haben die Übungsleiter- innen das sportliche Angebot fortgeführt und erweitert. Es finden an fünf Tagen in der Woche acht abwechslungsreiche Übungseinheiten statt. Jeder kann sich je nach körperlicher Verfassung und Kondition die passende Sportart aussuchen.

Neu im Programm ist die beliebte Sportart für jedes Alter“ Boule / Boccia“, unter der Leitung von Giuseppe Caratozzolo.

Ebenfalls neu im Übungsangebot ist die Stunde „Knie – Hüfte – Faszien“, mit dem Schwerpunkt: Mobilität der Knie und Hüftgelenke erhalten. Faszien? Das geheimnisvolle Bindegewebe unter der Haut.

Es ist sehr bedauerlich, dass wir in Seligenstadt keine Wassergymnastik mehr anbieten können. Die Fahrt in eine andere Einrichtung können wir leider nicht stemmen.

Nun wurde diese Woche auch noch die Kegelbahn gesperrt. Als Ersatz bieten wir einen Spaziergang mit einer anschließenden Spielrunde / Gedächtnistraining im Kolleg an.

Montag:	18:00 bis 20:00 Uhr	Boule / Boccia Im Frühling und Herbst fangen wir früher an.	Giuseppe Caratozzolo
Dienstag:	10:00 bis 11:00 Uhr	Seniorengymnastik für Damen	Sabine Sengpiel
Mittwoch:	10:00 bis 11:00 Uhr	Knie – Hüfte – Faszientraining	Renate Kreutzer
Mittwoch:	14:30 Uhr	Radfahren	Gertraude Höhner
Donnerstag:	14:00 bis 15:00 Uhr	Tanzen im Sitzen	Brunhilde Winkler
Donnerstag:	15:00 bis 17:00 Uhr	Seniorentanz – Flotte Sohle	Brunhilde Winkler Ute Sonntag
Freitag:	10:00 bis 11:00 Uhr	Osteoporose - Prophylaxe	Sabine Sengpiel
Freitag:	17:00 bis 19:00 Uhr	Spielrunde / Gedächtnistraining	Edeltraud Weber

Zu allen Übungsstunden sind Herren herzlich willkommen.

Die Tänzerinnen der Abteilung sind mit ihren Tanzdarbietungen sehr gefragt bei Veranstaltung in und rund um Seligenstadt. Besucht werden Tanznachmittage beim Turngau - Offenbach – Hanau, eine Adventfeier und eine lustige Fastnachtsitzung mit Krepl und Kaffee runden das jährliche Programm ab.

Bei vereinsinternen Veranstaltungen sind die Mitglieder der Seniorenabteilung immer im Einsatz.

Mit sportlichen Grüßen

Renate Kreutzer und Brunhilde Winkler