

Wow - es gibt was zu berichten...



Infos zu den Workshops am 4.3.2023 in Böhringen

Am Samstag, den 4. März fand in Böhringen eine dreistündige Info-Veranstaltung statt. Ziel war es, als Vorbereitung für den Seniorensporttag am Sonntag, den 23.4., den Teilnehmern und Teilnehmerinnen nachfolgende Aktivitäten näher zu bringen.

Boule:

Unter der fachkundigen Leitung von Norbert Nobs vom TSV Überlingen am Ried und seinen zwei regen Helfern erfuhren die 14 Teilnehmenden sehr viel Interessantes zu dem aktuell im Trend liegenden Boule-Spiel. Norbert startete den Workshop mit sehr kurzweiligen Erklärungen zur Geschichte des Spiels, den Spielregeln und den verschiedenen Wurftechniken. Diese wurden in speziell, gestellten Spielsituationen auch gleich praktisch umgesetzt. Egal ob es Würfe waren, bei denen die Kugel rollen oder nach dem Wurf auf der Stelle liegen bleiben sollte - alles wurde in die Tat umgesetzt. Norbert und seine Helfer konnten den motivierten Teilnehmern und Teilnehmerinnen viele nützliche Tipps und Tricks mit auf den Weg geben und damit sicher wieder neue Freunde für diesen unterhaltsamen Freizeitsport gewinnen.



Ein großes Dankeschön an die Kollegen vom TSV Überlingen am Ried!

Jetzt freuen wir uns auf viele Anmeldungen für das Boule-Turnier am Seniorensporttag (Sonntag, den 23.4.2023 in Böhringen).

Einhandvolleyball:

Der zweite Workshop hatte das Thema Einhandvolleyball zum Inhalt. Dieses einfache Ballspiel (siehe beigefügtes Dokument) ist für Personen gedacht, die keine Erfahrung mit den bekannten Spielarten wie Volleyball, Faustball oder auch Indiacca haben oder diese Spiele nicht mehr betreiben wollen (Verletzungsgefahr) oder auch können (zu wenige Mitspieler/innen). Das Spiel bietet sich als Ergänzung bzw. Abwechslung zum eigentlichen Training mit Senioren und Seniorinnen an.

Innerhalb von 15 Minuten wurden den 10 Teilnehmenden die Spielregeln sowie praktische Hinweise zum Spiel gegeben. In der restlichen Zeit wurden dann schon die ersten Spiele ausgetragen. Auch da sind wir auf viele Anmeldungen zum Seniorensporttag gespannt.

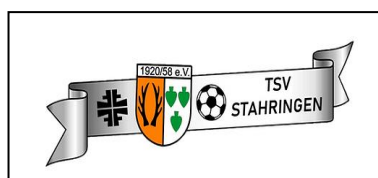
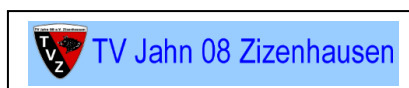
Alltags-Fitness-Test:

Den Abschluss der Workshops bildeten die Erklärungen zum Alltags-Fitness-Test (AFT). Dieser Test für Senioren ist ein wissenschaftlich fundierter und standardisierter Bewegungstest zur Erfassung der alltagsrelevanten körperlichen Fitness. Er richtet sich an Menschen zwischen 60 und 94 Jahren. Ziel des Workshops war es, den sieben Teilnehmenden die folgenden Fragen theoretisch wie auch praktisch zu beantworten:

- Wieso ist ein AFT interessant für unsere Senioren und Seniorinnen?
- Was gilt es bei der Durchführung eines AFTs zu beachten?
- Welche sechs Übungen beinhaltet der AFT und wie sollen diese korrekt ausgeführt werden?
- Welche Schlüsse ziehe ich aus dem AFT und was heißt dies für mich als Übungsleiter/In?

Am Seniorensporttag besteht die Möglichkeit den AFT durchzuführen und somit einen Überblick über den eigenen Fitnesszustand zu erhalten. Dazu ist keine Sportkleidung nötig!

Aus folgenden Vereinen nahmen Frauen und Männer an dieser Info-Veranstaltung teil:



Vielen Dank für euer Interesse an dieser Fortbildung und Engagement für den Seniorensport im HBTG!