

Aktionsprogramm auf dem Sportplatz

„Fitter Samstag: SV Gehrden veranstaltet Aktions- und Bewegungstag

Von Dirk Wirausky

Gehrden. Gesundheitsförderung zahlt sich aus: Diese Devise gilt für den SV Gehrden gleich doppelt. Der Verein hat mit Erfolg am Aktionsprogramm 2016 des Landessportbunds Niedersachsen und der BKK24 teilgenommen. Als Lohn finanziert die Krankenkasse nun eine Sportveranstaltung für Jung und Alt. Sie wurde für Sonnabend, 20. Mai, terminiert.

Im Rahmen des „fitten Samstag“ laden die Organisatoren der Sparten Leichtathletik und Gymnastik/Turnen/Fitness alle interessierten Frauen und Männer, Kinder und Rentner sowie insbesondere Familien zum großen Mitmach-Nachmittag ins vereins-eigene Sportcenter und die benachbarte Bezirkssportanlage ein. In der Zeit von 14 bis 18 Uhr



Karl-Heinz Huter (von links), Malte Losert, Steffi Nerkewitz, Petra Dobiasch, Bernd Glück und Wolfram Huter organisieren das Programm. FOTO: WIRAUSKY

werden verschiedene Bewegungsangebote vorgestellt. Auf dem Programm stehen unter anderem

Faszientraining und Wirbelsäulengymnastik. Hinzu kommen Spielangebote zum Aufwärmen und

eine Ausdauerschulung. Den Abschluss bildet eine Sequenz aus Elementen des Tai-Chi.

Außerdem kann das Deutsche Sportabzeichen absolviert beziehungsweise dafür trainiert werden. Der Tag wird von lizenzierten Übungsleitern und einem qualifizierten Prüfersteam für die Abnahme des Sportabzeichens begleitet. Die Teilnahme an dieser Kooperationsveranstaltung des SV Gehrden mit der BKK 24 ist kostenlos.

Der Zeitplan: Nach der Eröffnung um 14 Uhr folgt um 14.10 Uhr eine Ausdauerschulung. Um 14.45 Uhr folgt das Faszientraining. „Starker Rücken = gute Haltung“ ist das Motto ab 15.30 Uhr. Beckenbodengymnastik wird ab 16.15 Uhr angeboten. Die Aktionen klingen um 17 Uhr mit Thai-Chi aus. Die Sportabzeichenabnahme ist am gesamten Nachmittag möglich.