

Jahresrückblick VSG

Die VersehrtenSPORTGRUPPE (eine Abteilung im TSV Westhausen) hat vier verschiedene Sportangebote.

Unsere **Wassergymnastik** findet montags von 17.15 Uhr bis 18.15 Uhr in der Schwimmhalle der Sonderschule statt. Damen und Herren im Alter Ü-60 bis Ü-90 treffen sich mit Begeisterung zu gelenkschonenden Bewegungsübungen. Es bleibt auch immer noch Zeit um ein paar Runden zu schwimmen

Unsere **Gymnastikgruppe** trifft sich am Dienstag von 17.30 Uhr bis 18.30 Uhr in der Turnhalle der Sonderschule.

Bewegung, üben von koordinativen Fähigkeiten (u .a. Gleichgewicht - Sturzprophylaxe), Kräftigung der Muskulatur , Spiele und Spaß stehen in dieser Stunde auf unserem Programm. Mit einfachen Geräten wie Bälle, Stäbe, Reifen, Theraband sowie auf der Matte, halten wir uns fit und mobil. Herren sind in der Gruppe herzlich willkommen.

Die **HerzSPORTGRUPPE** trifft sich dienstags von 18.30 Uhr bis 19.30 Uhr zum Rehasport in der Sonderschulturnhalle, trainiert und gut betreut von Gudrun und Helmut Starz. Die Übungsabende finden unter Aufsicht eines Arztes statt. Gezieltes, je nach Belastungsgrad (Übungs,- Trainingsgruppe) dosiertes körperliches Training. Stressverarbeitungstraining, (Entspannung und Entschleunigung) sowie Gruppengespräche und individuelle Beratung mit dem Ziel: Umsetzung des Gelernten in den Alltag und somit die Erhaltung und Verbesserung der kardialen Leistungsfähigkeit und Lebensqualität.

In den Ferien unternehmen wir kleine Wanderungen.

Am **Mittwoch ist Kegelabend**. 14 Damen und Herren treffen sich zu dieser sportlichen Freizeitgestaltung in der Turnhalle. Alle, die an diesem Sport interessiert sind, laden wir zum Mitmachen ein. Spaß wird garantiert. Wenn Sie mittwochs von 17.30 Uhr bis 19.30 Uhr Zeit haben, schauen Sie doch bei uns einmal herein.

Bei unserem diesjährigen Ausflug war der Blautopf und Umgebung unser Ziel. Bei herrlichem Wetter stiegen wir in Schelklingen in das „Blautopfbähnle“ und ließen 2 Std. Natur pur auf uns einwirken. Auf unserem Weg kamen wir zum Kloster „Urspring“ und an den „Achtopf“ und durch das Naturreservat „Schmiechener See“ und anschließend an den „Blautopf“. Natürlich wurde auf dem Heimweg noch eingekehrt.

Beendet haben wir unser Sportjahr mit einem gemütlichen Nachmittag und einem gemeinsamen Abendessen in der Turnhallengaststätte.

