

Jahresüberblick VSG

Die Versehrtensportgruppe (eine Abteilung im TSV Westhausen) hat vier verschiedene Sportangebote. Unsere Wassergymnastik findet montags von 17.15-18.15 Uhr in der Schwimmhalle in 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 17.30-18.30 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 Bällen, Stäbe, Reifen, Theraband sowie auf der Matte, halten uns fit und mobil. Herren sind in dieser Gruppe herzlich willkommen.

Die Herzsportgruppe trifft sich dienstags von 18.30-19.30 Uhr zum Reha Sport in der Sonderschulturnhalle. Trainiert und gut betreut von Gudrun und Helmut Starz. Die Übungsabende finden unter der 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 Kegelnabend. 13 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 Mittwachs von 17.30.bis 18.30 Uhr Zeit haben, schauen Sie doch bei uns einmal rein.

Dieses Jahr war unser Ausflugsziel die Stadt Wertheim. Bei einem Rundgang im dortigen Glasmuseum konnten wir herrliche Glasarbeiten bestaunen. Interessant war auch die Vorführung eines Glasbläasers. ER stellte in kurzer Zeit schöne Glaskugeln her. Zwei Herren unserer Gruppe versuchten es auch und konnten ihre selbstgeblasene Kugel mit nachhause nehmen. Zum Abschluss kehrten wir in einer Heckenwirtschaft ein.



Am Dienstag den 22. November führten wir unseren Geschicklichkeitswettbewerb durch. Mit Eifer und Konzentration traten 34 Sportlerinnen und Sportler zu diesem Wettbewerb an. Bei den Damen erreichte Margot Straub die meisten Punkte, bei den Herren war es Josef Egetenmeyer. Beide erhielten einen Pokal. Den Ehrenpokal als älteste Teilnehmerin erhielt Anne Saam.

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