

Gemeinsames Sägen an der Sport-Hemmschwelle

ISV Emden veranstaltet einen „Workshop 50 plus“ zum Hineinschnuppern ins sportliche Betätigen.

Emden. Mit einem kompakten Angebot an kleinen sportlichen Betätigungen, die sich ganz speziell an eher sportferne Menschen richten, will der Integrierte Sportverein Emden (ISV) am 14. November Hemmschwellen vor dem Sport und vor Sportvereinen abbauen. Das Programm des „Workshop 50 plus“, das ISV-Geschäftsführerin Kerstin Waldeck und Kursleiterin Monika Richter jetzt vorstellten, richtet sich deshalb unter an-



Wollen Wege zum Sport öffnen: Kerstin Waldeck und Monika Richter vom ISV Emden.

derem an ältere Jahrgänge. Programmpunkte wie Fingerspiele und Fadenspiele, aber auch der Beginn und der Abschluss des Tages mit gemeinsamem Singen sollen der Erkenntnis Rechnung tragen, dass man sich mit zunehmendem Alter sehr gerne der Dinge erinnert, denen man sich in Kinder- und Jugendtagen widmete. Die sind auch selbst in fortgeschrittenem Alter oft noch gut im Gedächtnis. Weitere Programmpunkte sind spezielle Gymnastik-Angebote wie Rückenfit, Beckenbodengymnastik, Schulter-Oberarm-Gymnastik, aber auch vermeintlich einfache Koordina-

tionsübungen und Yoga. Alle Angebote werden von Übungsleitern durchgeführt.

Der Workshop 50 Plus soll nicht nur ältere Jahrgänge ansprechen, sondern alle Menschen, denen ein bisschen sportliche Betätigung gut tun würde, die aber irgendwie keinen Zugang dazu finden, vielleicht, weil bereits eine Einschränkung besteht. Eine verbindliche Anmeldung bis 11. November ist erforderlich, der Kostenbeitrag beträgt 8 oder 12 Euro. Weitere Informationen, Anmeldung bei der ISV-Geschäftsstelle, Kösliner Straße 1 A, 58 79 41, und www.isv-emden.net. jvk