



NEUE HERBSTANGEBOTE IM ATSV STOCKELSDORF

Veröffentlicht am 23.08.2024 um 10:00 Uhr

Neue und erweiterte Kurse werden beim ATSV Stockelsdorf auch für Nichtmitglieder angeboten. Ob Aktiv 70 Plus, Wald- und Wiesenfitness oder die neue Gefäßsportgruppe in Kooperation mit dem Universitätsklinikum Lübeck, das Angebot ist weitreichend.



Das Herbstangebot:

Sandra Brütt lädt speziell die ältere Generation Stockelsdorfer:innen jeden Mittwoch von 11:00 Uhr - 12:30 Uhr in die ATSV-Sporthalle in der Georg-Ohm-Straße 24 zu einem Bewegungstraining "Aktiv 70 Plus"

/ Foto: Stodo.NEWS

ein. Teilnehmer:innen sind willkommen, wenn sie tatsächlich um die 70 Lebensjahre oder mehr hinter sich haben. Dabei ist es völlig egal, über welche sportliche Erfahrung jede:r verfügt. Es ist keine neue Erkenntnis, dass die eigene Bewegung von Vorteil für die Gesunderhaltung des Menschen ist. Wer rastet, der rostet. Professionell angeleitet kann sich sogar ein sportlicher Anfänger mit 70 Lenzen trauen, sich selbst noch einmal neu auszuprobieren. Man kann sich nicht 'blamieren', weil die anderen in der Gruppe ebenso alt (!) und in dieser Gruppe ebenso neu (!) sind wie man selbst. Für die ersten 12 Termine vom 11.09.2024 bis 27.11.2024 wird ein Beitrag von 20€ für Vereinsmitglieder / 40€ für Nichtmitglieder erhoben. Anmeldung erforderlich, s.u. Diese Gruppe soll langfristig zu einer Präventions-Sportgruppe ausgebaut werden, wofür die Krankenkassen einen großen Teil der Kursgebühren zurückerstatten.

Wer möchte gerne fit werden, ohne sich für eine spezielle Sportart zu entscheiden? Wie das geht, weiß Sonja Müller: "Wir (Ü50) wollen draußen aktiv sein, flott gehen und einige Übungen und Spiele einbauen. Dadurch werden wir fit werden, fit bleiben und Spaß in der Natur haben". Der Name ist Programm: 'Wald- und Wiesenfitness' findet bei (fast) jedem Wetter und nur im Freien statt. Dies ab 04.09.2024, immer mittwochs, 08:00 bis 09:00 Uhr. Treffpunkt Rensefelder Weg zwischen Bad Schwartau und Stockelsdorf, auf dem Parkplatz nahe Kreisel Roggen-/Viertelkamp. Anmeldung, ggf. zur Probestunde, erbeten bei Sonja Müller, Tel. 0151 2358 7009. Als Mitglied im ATSV kann man dauerhaft mitmachen und zusätzlich alle weiteren Vereinsangebote nutzen.

Aufgrund steigender Nachfrage wird eine weitere Rehasportgruppe "Orthopädie" eingerichtet, die ebenfalls von Sandra Brütt geleitet wird: jeden Mittwoch ab 12:30 Uhr - 13:30 Uhr in der ATSV-Sporthalle, Georg-Ohm-Straße 24. Die Kosten dafür übernimmt normalerweise komplett die Krankenkasse, wenn eine ärztliche Verordnung vorliegt. Anmeldung erforderlich, s.u.

Im September beginnen wieder die bekannten Yogakurse: am Montag, 09.09.24 startet Anna Klein mit ihrem Soft-Yoga, am 25.09. beginnen zwei Kurse Hatha-Yoga mit Josi Zietz. Achtung, neuer Ort: alle 3 Kurse finden in der Computerschule Stockelsdorf statt in der Albert-Einstein-Straße 10. Die Details finden Interessierte auf unserer website <https://fgs.atsv-stockelsdorf.de/fgs-trainingszeiten/gesundheit/>. Anmeldung erforderlich, s.u. Mitglieder werden bei der Platzvergabe bevorzugt.

Ein Novum im ATSV Stockelsdorf und in der gesamten Region Lübeck ist eine Gefäßsportgruppe, deren Einrichtung auf

Anregung und in Kooperation mit dem Universitätsklinikum Lübeck, Bereich Gefäß- und endovaskuläre Chirurgie erfolgt. Bei einer peripheren arteriellen Verschlusskrankheit (PAVK) sind Blutgefäße (Arterien) in den Gliedmaßen verengt, sodass diese nicht mehr so gut durchblutet und mit Sauerstoff versorgt werden. Die Folge sind Schmerzen, hauptsächlich in den Beinen und schon nach kurzer Gehstrecke. Gefäßsport ist ein professionell angeleitetes Gehtraining, das die Durchblutung der Beine verbessert. Die Kosten für Gefäßsport übernimmt die Krankenkasse, wenn eine ärztliche Verordnung vorliegt. Anmeldung erforderlich, s.u.

Weitere Informationen zum ATSV Gesundheitssport unter <http://fgs.atsv-stockelsdorf.de/fgssportgruppen/gesundheitsport/>. Anmeldung zu allen hier genannten Kursen bei Abteilungsleiter Wolfgang Peix, Tel. 04504 / 609367 (AB) oder per e-mail an wolfgang.peix@atsv-stockelsdorf.de unter Angabe Ihrer e-mail-Adresse und einer tel. Rückrufnummer.