



# AKTIVTAG AM TAG DES SPORTS BEIM ATSV AM 4. SEPTEMBER

Veröffentlicht am 15.08.2022 um 09:42 von Redaktion Stodo.NEWS

**Yoga, Fitness quer Beet, Hobby Horsing,...Der ATSV Stockelsdorf, der ein umfangreiches Sportangebot für alle Altersklassen anbietet, ist erstmals beim Aktivtag mit dabei. Das Programm läuft von 10:00 bis 16:00 Uhr in der ATSV Sportanlage Herrengarten.**

„Um auf die zahlreichen Sport- und Bewegungsangebote in den Sportvereinen aufmerksam zu machen und noch mehr Menschen für den Vereinssport zu begeistern, richtet der Landessportverband Schleswig-Holstein jedes Jahr in Kooperation mit den örtlichen Sportvereinen den landesweiten Aktivtag aus.“

Mit diesem Text beginnt die Ankündigung des Aktivtages 2022 auf der website des Landessportverbandes Schleswig-Holstein (<https://www.lsv-sh.de/sportwelten-projekte>). In diesem Jahr findet der Aktivtag am Tag des Sports am 04. September 2022 statt.



**Hier geht's lang: der ehemalige ATSV-Vorstand Wolfgang Beissert (links) und Abteilungsleiter Wolfgang Peix zeigen, wo es lang geht (Eingang zur Sporthalle in der Sportanlage Herrengarten des ATSV Stockelsdorf) / Foto: Wolfgang Peix**

Der ATSV Stockelsdorf, der ein umfangreiches Sportangebot für alle Altersklassen anbietet, ist erstmals mit dabei – allen voran die Abteilung FGS, in der Fitness-, Gesundheits- und Seniorensport zusammengefasst sind. Der Verein erklärt dazu: „Wir wollen zum Mitmachen und zum Nachdenken über die eigene Gesundheitssituation anregen. Unser Aktivtag soll alle Altersgruppen ansprechen, nicht nur die ältere Generation, weil Gesundheit durch Sport schon in jungen Jahren beginnt.“

Das Programm in der Herrengartenhalle beginnt um 10:00 Uhr mit dem Trendsport „Hobby Horsing“, das von der Turnabteilung des ATSV vorgestellt wird: (Reit-)Übungen mit dem eigenen Steckenpferd. Dieses darf selbstverständlich gerne von zu Hause mitgebracht werden. Weiter geht es mit den Themen Rehabilitationssport für Herz- und Lungenpatienten, Mobilisation und Faszien sowie Gymnastik für Senioren mit Sturzprophylaxe. Das Hallenprogramm endet mit einer Schnupperstunde Kundalini-Yoga ab ca. 16:00 Uhr.

Parallel zu diesen Sportaktivitäten kann jeder Teilnehmer an einem Alltags-Fitness-Test (AFT, <http://www.alltags-fitness-test.de/>) (nicht sicher) teilnehmen. Der AFT prüft die alltagsrelevante Fitness älterer Menschen, die für eine selbstständige Lebensführung erforderlich ist. Überprüft und ausgewertet werden die Kraft der Beine, die der Arme, die Ausdauer, die Beweglichkeit in der Hüfte und im Schulterbereich und die Geschicklichkeit. Dem Teilnehmer wird anschließend erklärt, wo er sich innerhalb seiner Altersgruppe einordnen kann.

Auf dem Rasenplatz finden ab 11:00 Uhr Übungen für das Deutsche Sportabzeichen und eine Gymnastikstunde „Fitness quer Beet“ für jedermann statt. In einer Nordic-Walking-Stunde wird die Geh- und Stocktechnik erklärt und geübt.

**Die Veranstaltung findet am 04. September 2022 von 10:00 bis 16:00 Uhr in der ATSV Sportanlage Herrengarten in Stockelsdorf, Bäcker gang 6 statt. Die Teilnahme ist kostenlos.** Getränke und Snacks können während des gesamten

Aktivtages beim Team des ATSV Vereinsheims erworben werden. Mitzubringen sind bequeme Sportkleidung, ein Handtuch und Schuhe für drinnen und draußen. Yoga-Interessent/innen dürfen gerne zusätzlich eine Decke und eine Yogamatte dabei haben. Veranstalter und Gäste richten sich nach den öffentlichen, am 04.09.22 gültigen Corona-Schutzregeln.

Die Organisatoren wünschen sich für diesen Tag gutes Wetter und hoffen, dass sich viele Interessent/innen einfinden, um bei unserem Aktivtag mitzumachen!