

## Der Garchinger Sporttreff feiert Geburtstag

Seit Juni 2016 gibt es ihn, den Garchinger Sporttreff, bei dem sich eine kleine Gruppe Menschen allen Alters treffen um gemeinsam unter qualifizierter Leitung draußen Sport zu machen. Egal welches Wetter, wir waren unterwegs und haben das Garchinger Umfeld genutzt um Übungen zu machen. Bäume, Brücken, Bänke, Wände, ein paar mitgebrachte Kleingeräte und der eigene Körper wurden zum Üben genutzt. Bei starkem Regen konnten wir auch unter dem Dach trainieren und nur drei Mal sind wir in die Gymnastikhalle im Kinderhaus der AWO, unseres Kooperationspartners, ausgewichen. Spaß gemacht und gut getan hat es auf jeden Fall und wir freuen uns auf ein weiteres erfolgreiches Jahr.

Der Sporttreff gibt allen eine Möglichkeit körperlich aktiv zu sein: Sowohl Menschen, die sich sonst wenig bewegen als auch solche, die einen Ausgleich zu einseitigen Belastungen durch Arbeit oder Freizeitsport (z.B. Joggen) suchen, sind hier willkommen. Durch den Hintergrund aus der Medizinischen Trainingstherapie, kennt sich die Kursleiterin auch mit verschiedenen Krankheitsbildern und Verletzungen aus, sodass Menschen mit einer gesundheitlichen Einschränkung jederzeit mitmachen können und gut betreut werden.

Wir nutzen die Möglichkeiten der Naturwege in Garching und kombinieren leichtes Ausdauertraining (Gehen) mit abwechslungsreichen Kräftigungs-, Koordinations- und Balanceübungen. Der Schwierigkeitsgrad ist leicht bis mittelschwer und alle Übungen können individuell in beide Richtungen angepasst werden.

Der Sporttreff findet im Juni und Juli, dienstags von 17:30-18:30 Uhr statt und für Frühaufsteher donnerstags von 8:15 -9:15 Uhr.

Das sagen die Teilnehmer zum Sporttreff:

Helga (76): „Ob Regen, Wolken oder Sonnenschein, Bewegung mit Stefanie in der Garchinger Natur macht Freude.“

Ingrid (73): „Der Kurs hat mit sehr gut gefallen, weil die Übungen nach Möglichkeit im Freien stattfinden, die Übungen sehr abwechslungsreich gestaltet sind und weil es ein Zusatzangebot zu meinem sonstigen Gymnastikprogramm ist.“

Heike (40): „Für mich ist der Sporttreff ein super Ausgleich zu meinem stressigen Alltag. Hier kann ich super abschalten und mich gut erholen und stärken. Die Stunde bedeutet für mich sehr viel, da ich als Mutter 2-er Kinder somit auch mal eine Auszeit nur für mich habe.“

Werner (41): „Für mich ist das Bewegungstraining eine optimale Ergänzung zu meinem sonstigen vielfältigen Sportprogramm. Donnerstags früh der perfekte Muntermacher. Auch sehr gut, wie flexibel auf die jeweils unterschiedlichen Bedürfnisse und Ansprüche der Teilnehmer eingegangen wird.“

Hedwig (64): „Ich bin nach wie vor vom Sporttreff total begeistert. Der ganze Körper wird gefordert, sogar die grauen Gehirnzellen müssen mitarbeiten. Werde am Sporttreff solange mitmachen wie es mir möglich ist.“

Waltraud : „Es macht viel Spaß draußen zu sein, die Kursleiterin motiviert sehr mit ihrer sehr kompetenten Art. Man merkt einfach, dass da viel Elan dahinter steckt. Übungen sind für alle machbar, sehr abwechslungsreiche, individuelle Übungen in einer netten Gruppe. Ich bin rundum glücklich und fühle mich seither viel wohler, nicht mehr so oft krank.“

Julia (38):

„Ich freue mich jeden Dienstag auf die nette Stunde und die schöne Atmosphäre, und kann auch gut mit Kind mitmachen. Jede Woche trainieren wir andere Partien, als ich sonst trainiere auch wenn ich viel Sport treibe.“

Seit April gibt den Sporttreff- Spezial, ein zusätzliches Angebot für Menschen mit Gehbehinderung und Menschen, die mit Rollatoren und Gehhilfen unterwegs sind. Dieser Kurs richtet sich vor allem an Menschen, deren Gang Geschwindigkeit langsam ist. Der Rollator wird hier zum Trainingsgerät und auch in dieser Einheit kombinieren wir langsames Gehen mit vielen verschiedenen Kräftigungs- und Koordinationsübungen. Dieser Kurs findet bei trockenem Wetter Dienstags um 16:15-17:00 Uhr statt, mit Treffpunkt vor dem Eingang des „Königsgarten“.

Es sind noch Plätze frei und wir freuen uns über alle, die mitmachen wollen. Jede Einheit kostet 5 Euro und Sie zahlen nur die Termine, an denen Sie teilnehmen. Haben Sie Bedenken, ob der Kurs etwas für Sie ist, oder brauchen Sie besondere Betreuung? Möchten Sie noch mehr über die Inhalte und Abläufe wissen? Oder wollen Sie sich für den nächsten Termin anmelden? Kontaktieren Sie die Kursleiterin Stefanie Brayford unter 0151 269 20129 oder per E-Mail 089 411 43486. Gerne können Sie sich auch auf der Internetseite [www.bewegungsmoeglichkeit.de](http://www.bewegungsmoeglichkeit.de) informieren.