

April 2010



Dachse-Infos für Jung und Alt

300 Besucher beim Aktionstag „Wir ab 50!“



Am 14. Februar präsentierten sich die Karower Dachse in der Sporthalle der Grundschule am Hohen Feld mit einem bunten, abwechslungsreichen Angebot unter dem Motto „Wir ab 50 - Themen der zweiten Lebenshälfte“.

Viele Stände luden die mehr als 300 Besucher zum Mitmachen, Ausprobieren und Informationssammeln ein. Angebote wie ein Sehtest bei „Seh-Mehr“, das Blutdruckmessen bei der Ginkgo-Apotheke, die Massagen der Physiotherapie Gina Viehstedt, die Galeria Fitness mit Seniorenselbstverteidigung, ein Hörgeräteakustiker, Marlies Weege mit einem Hörtest und Heilpraktiker mit Infoständen zu gesunder Lebensweise und alternativen Therapieverfahren wurden rege nachgefragt. Bei den Dachsen konnten sich die Über-50-Jährigen sportlich beim Sturzprophylaxeparcours betätigen. Nach Kaffee und Kuchen war bei einem Line-dance-Workshop der Silver Wolfs aus Blankenburg Mitmachen angesagt.

Lauftreff ab 13

Ab 21. Mai beginnt der Lauftreff ab 13 Jahre. Interessierte treffen sich zum Outdoor-Training jeden Freitag von 16.30 bis 17.30 Uhr mit Kirsten Ulrich. Dabei werden verschiedene Grundlagen wie Grundschnelligkeit, Atemtechnik, Kondition und Entspannungsübungen für die Teilnahme an Wettkämpfen einstudiert.



Auch für Ältere bleibt Sport ein wichtiges Thema

Zirkeltraining

Tun Sie etwas für Ihre Fitness! Trainer Frank Frenzel leitet das umfassende Workout für den gesamten Körper. Er bietet effektive, abwechslungsreiche Übungen zur Kräftigung der Muskulatur und Kraftausdauer, begleitet von Musik, an.

Basketball

Die Abteilung Basketball sucht neue Trainer und Spieler. Interessierte melden sich bitte in der Dachse-Geschäftsstelle, Telefon 946 33 570, oder per E-Mail unter geschaeftsstelle@karowerdachse.de.

Sportarten-Karussell

Parcouring ist eine neue Sportart mit akrobatischen Leistungen auf allerhöchstem Niveau. Gelehrt werden Basisvarianten, um möglichst schnell oder spektakulär Hindernisse zu überwinden. Es wird ein hohes Maß an Disziplin und Selbsteinschätzung abverlangt. Dieser Acht-Wochen-Sportkurs startet am 7. Mai 2010 mit der Trainerin Bettina Wilhelmy freitags von 18.30-19.30 Uhr in der Sporthalle der Grundschule am Hohen Feld. Wer mitmachen möchte, sollte sich schnell in der Geschäftsstelle der Karower Dachse melden.