

Die Ziele der Abteilung

„Gesundheit ist gewiss nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts!“ (Schopenhauer)

Die Gesundheit fördern und erhalten ist das Hauptziel der Gesundheitssportgruppen. Auf dieser Basis lässt sich die körperliche und geistige Fitness für einen aktiven gesunden Lebensstil, wie wissenschaftlich nachgewiesen, weiterentwickeln. Dazu eignen sich besonders die wöchentlichen Übungsstunden mit einer vielseitigen Gymnastik, kleinen Spielen und einem moderaten Ausdauertraining.

Das Zusatzprogramm der Gruppen bereichert mit Wanderungen, Festen und interessanten Informationen für eine gesunde Lebensführung das Gruppenleben und die soziale Bindung an die Gruppe.

Eine Besonderheit der Abteilung besteht darin, dass alle Gruppen neben der Bewegung auch den gesundheitlichen Wert des Trainings in der Natur nutzen. So verzichtet eine Seniorengruppe auf eine Sporthalle und übt das Fitnesstraining „ganzjährig im Freien“ aus.