

Entspannung für ältere Semester

TURNFESTOASE Viele Anregungen im angedockten Zelt

GIESSEN (ies). Geselliges Beisammensein bei Kaffee und Kuchen, Erholung und wohlige Entspannung war in der Turnfestoase am Multifunktionsgebäude, der neuen Heimstatt für die Gießener Fußballer von Blau-Weiß und Espanol an der Ringallee, zu finden. Zudem bot sich im angedockten Zelt ein breites sportliches Angebot, welches für alle Altersklassen, insbesondere aber den älteren Semester Spaß und Bewegung bot.

Entspannungskurse für Augen und Geist wechselten sich täglich von 10 bis 17 Uhr mit aktiver Bewegung ab. Beim Zumba Gold wurde beispielsweise zu afrikanischen Rhythmen das Tanzbein geschwungen – und begeisterte ebenso wie der Line-Dance, der viele Anhänger ins Oasen-Zelt lockte.

Aber auch für körperlich eingeschränkte Menschen war sportliche Betätigung zu erfahren. Mit einem Sitztanzwork-

shop konnten die Teilnehmer erfahren, wie auch im hohen Alter Bewegung möglich ist. Veranstaltet von der Initiative Demenzfreundliche Kommune, bot sich damit auch für Pflegekräfte Anregung für die alltägliche Arbeit.

Und man merkte deutlich, welche unterschiedlichen Altersstrukturen Interesse an dem abwechslungsreichen Angebot fanden. „Ich hoffe, Ideen für meine Mutter mitzunehmen“, erklärte eine Besucherin, die gerade den Kurs „Spiele ohne Wettkampfcharakter“ absolviert hatte. Gern genommen wurden auch „Alles Gute für die Füße“ und Sportstacking, sprich Becherstapeln.

Nach dem Training bot sich für alle Besucher zudem die Möglichkeit, in gemüthlicher Atmosphäre zu entspannen und bei einem frischen Obst-Smoothie Kraft für den weiteren Rundgang über das gesellige Turnfest zu tanken.



Line-Dance ist ein Angebot aus dem vielfältigen Programm der Turnfestoase. Foto: Friese