

„Fit ab 50“

## Wandern und Yoga sollen das bestehende Angebot bereichern

Everswinkel (gl). Die Informationsveranstaltung des SCDJK Everswinkel, die unter dem Motto „Fit ab 50“ im Vitus-Sportcenter unter der Leitung von Ingolf Ackermann und Hermann Dirksen stattfand, war ein voller Erfolg.

Insgesamt 19 Personen, die auch mit Kaffee und Kuchen bewirtet wurden, brachten neue Angebote ins Spiel, die es nunmehr gilt nach Möglichkeit umzusetzen.

Der SC DJK hatte auch bereits im Vorfeld diverse Vorschläge gemacht, die bei den Teilnehmern gut ankamen. Die Interessen im

sportlichen Bereich sind beim Wandern, Rad-Wandern und Boulen. Beim Gesundheitssport soll Yoga weiterhin gepflegt und ausgebaut werden. Neu dagegen wären Heil-Yoga, Pilates und Wassergymnastik. Außerdem gewährte Monika Schley Einblicke in ihren Tätigkeitsbereich. Gedächtnistraining wäre das Angebot.

Im Unterhaltungsbereich könnten bei gemütlichen Treffs Skat, Doppelkopf und sonstige Gesellschaftsspiele angeboten werden. Auch der informative Bereich war Gegenstand der Gesprächsrunde. Neben Computerkursen könn-

ten Fachvorträge über Sport und Ernährung, über gesundheitsrelevante Themen (Herz-Kreislauf-System, Schlaganfall) sowie über Erste-Hilfe-Kurse mit dem DRK-Ortsverein Everswinkel von Bedeutung sein.

Die Versammlungsteilnehmer waren sich einig, dass der Programmaufbau im Bereich „Fit ab 50“ in Einzelschritten und sehr behutsam zu vollziehen ist. Der Präsident des SCDJK Everswinkel, Ingolf Ackermann, brachte es auf den Punkt: „Wir sind heute 19 Interessierte, wenn diese Zahl innerhalb der nächsten zwölf Monate auf 50 anwächst, sind wir auf dem richtigen Weg.“



SC DJK-Präsident Ingolf Ackermann (stehend) informierte über die Angebote der Gruppe „Fit ab 50“.