

## Seniorengymnastikgruppe Groß Vollstedt e.v.



Seit 1978 ist Maria Ehmsen (Sport- und Gymnastiklehrerin – Motopädin - Systemische Beraterin für Familien mit Säuglingen und Kleinkindern) im TSV Groß Vollstedt tätig. Sie gründete im Verein in den ersten Jahren eine Gymnastikgruppe für Frauen, mehrere Psychomotorik Gruppen in den achtziger Jahren, sowie 1988 die erste Mutter-Kind-Turngruppe im Verein.

1987 wurde die Seniorenturngruppe gegründet, die heute noch immer aktiv ist und in diesem Jahr 30 Jahre besteht. Die Frauen treffen sich seither jeden Donnerstag um 17.30 Uhr bis ca. 19.00 Uhr im ausgebauten Keller im Sportheim in Groß Vollstedt und können auf eine sehr regelmäßig stattfindende Übungszeit zurückblicken. Die Damen sind zwischen sechzig und fünfundachtzig Jahre alt und kommen nicht nur aus Groß Vollstedt, sondern auch aus Bredenbek, Klein Vollstedt und Achterwehr. Bis vor kurzem kam auch eine Seniorin aus Rendsburg, weil sie nach ihrem Umzug nicht auf diese Gemeinschaft verzichten wollte.

Ziel der Übungsabende ist es, die Beweglichkeit zu erhalten und zu verbessern, die Kondition und Koordination zu stärken aber vor allem ein verbessertes Körperbewusstsein auszubilden. Dies wird durch unterschiedliche Übungen, Spiele und Materialien angeregt, wobei immer die Fähigkeiten und körperlichen Möglichkeiten des einzelnen im Vordergrund stehen. Ebenso werden individuelle Handycaps berücksichtigt und Anregungen für mehr Lebensqualität gegeben. Jeder wird so angenommen wie er ist und so konnte auch eine an Demenz erkrankte Dame über viele Jahre dabei bleiben. An erster Stelle steht immer die Freude und der Spaß an der Bewegung in der Gemeinsamkeit. Es wird in der Gruppe sehr viel gelacht, aber auch über ernste Themen gesprochen und diskutiert. Nach dem eigentlichen motorischen Angebot gibt es in der Regel eine angeleitete Entspannungszeit mit anschließendem Austausch. Hier können auch Dinge des täglichen Lebens besprochen werden und es wird sich oftmals intensiv darüber unterhalten. Diese Möglichkeit der Offenheit wird von der Gruppe sehr geschätzt und genutzt, so dass über die Jahre eine sehr offene Gemeinschaft besonderer Art entstanden ist. Jährlich finden auch mehrere Ausflüge und Treffen außerhalb des Sportheimes statt, zum Beispiel ein Filmeabend, Sommeressen, eine Weihnachtsfeier, oder es werden kulturelle Angebote in der Umgebung (Skulpturenausstellung Bissee, Konzert, Fördebesuch usw.) organisiert. Die meisten Gruppenmitglieder bleiben in der Gruppe, solange es ihre Gesundheit zulässt.

Die „Seniorenmädel“ freuen sich, wenn Interessenten in die Gruppe „schnuppern“ kommen und können sich sehr gerne bei Maria Ehmsen, Telefon: 04305 407 melden oder Kontakt zum TSV Groß Vollstedt e.V. suchen.