

## **Mittwochsport 2016 in der Turnhalle Letzi**

An jedem Mittwoch findet jeweils alternierend entweder Gymnastik in Zug oder Wasserfitness im Schwimmbad Röhrlberg in Cham statt. Das Programm wird von einer professionellen Leiterin (Alexandra Meier) gestaltet. Frau Meier erscheint jeweils gut vorbereitet. Das in verschiedenen Teilen stattfindende Programm enthält Aufwärmen, Übungen, Spiele und Auslaufen.

Am Bewegungsprogramm beteiligen sich jeweils zwischen 3-6 Personen, inklusive Begleitung. Der Weg zum Durchführungsort wird per Velo und Bus und mit einem Anteil laufen gemacht. So sind die Teilnehmerinnen und Teilnehmer bereits etwas aktiviert.

Die Bewohnerinnen und Bewohner welche mitmachen, sind langjährig und konstant in der Aktivität. Es gibt auch Bewohnerinnen und Bewohner die nur ins Gymnastik oder ins Wasserfitness kommen. Zudem besteht für sicher Schwimmerinnen und Schwimmer auch die Möglichkeit, ein individuelles Programm im Schwimmbad Röhrlberg zu absolvieren.

Im untenstehenden Text schildert ein Bewohner seine Eindrücke zu einem Abendprogramm.

Zuerst laufen wir hin und her. Dann machen wir verschiedene Übungen zum Aufwärmen. Ein Stationen Training dient zur Kräftigung und Beweglichkeit verschiedener Muskeln. Zum Abschluss spielen wir zum Beispiel Korbball.

Impressionen aus dem Mittwochsport:

