Senior-Aktiv-Woche 2022

PVÖ Gymnastik: Lehrwarte und Übungsleiter für Senioren-Gymnastik im Trainingslager

Vom 1.–5. August 2022 fand im Bundessport- und Freizeitzentrum in der Südstadt wieder die Senior-Aktiv-Woche für Übungsleiter und Lehrwarte statt. Zehn Übungsleiter:innen nahmen an dem überaus attraktiven Lehrgang in der Südstadt teil. Am ersten Tag wurden wir traditionell wieder von unserem Präsidenten Dr. Hannes Bauer besucht. „Sport ist eine wichtige Aufgabe und ein hochwertiges Angebot des PVÖ für seine Mitglieder", so Hannes Bauer. „Es freut mich, dass es vielfaches Engagement für sportliche Aktivitäten bei uns gibt, ich möchte mich bei unserem Josef „Pölly" Pöllendorfer und den Teilnehmerinnen und Teilnehmern für die Organisation und die Teilnahme am Trainingslager in der Südstadt bedanken!"

DER SENIORENSPORT UND SEINE ENTWICKLUNG

Die Teilnehmer diskutierten eifrig über Verbesserungen im Seniorensport. Es war uns aber auch wichtig zu hinterfragen, warum momentan auch im Seniorensport eine leichte Rückwärtsentwicklung stattfindet. Am zweiten Tag ging es aber dann schon voll zur Sache. Am Vormittag stellte uns Petra Höllhuemer Spiele mit Gedächtnistraining im Seniorenbereich vor. Am Nachmittag gab es Ausdauer mit Herz und Humor. Da wurden die Teilnehmer:innen von Petra Höllhuemer gefordert und Leistungsgrenzen aufgezeigt. Am dritten Tag gab es vormittags Slide-Workout (Ganzkörpertraining mit Teppichfliesen). Sabine Rieder verschonte auch da die Aktiven nicht. Am Nachmittag wurde der „European Fitness Badge"-Check vorgestellt. Das erste Level „Basic" wurde von Gerlinde Bachofner vorgezeigt.

FITNESS-CHECK: UND ALLE HABEN BESTANDEN

Alle Teilnehmer bestanden das erste Level, eine Voraussetzung, damit man zum nächsten Level antreten darf. Dieser Test wurde bei der Senior-Aktiv-Woche zum ersten Mal europaweit durchgeführt. Der Donnerstag wurde am Vormittag für eine Auffrischung im Nordic Walking genutzt. Bei diesem Event war die Sonne mit den Aktiven gnadenlos. Der Nachmittag wurde dem Beckenbodentraining gewidmet. Gerlinde Bachofner erklärte uns, wie wichtig Beckenbodengymnastik im Seniorenbereich ist. Da Gabi Vrbicky nach einer Operation leider verhindert war, schickte sie uns als „Ersatz" Gerlinde. Der Vormittag war mit neuen Tänzen top ausgefüllt.

Die letzte Stunde durfte auch noch unser Sportboss Willi Binder genießen. Als Kursleiter möchte ich mich für die aktive und konzentrierte Mitarbeit meiner Teilnehmer bedanken.

Euer
Gymnastik-Pölly

Unsere Lehrwarte und Übungsleiter mit unserem „Gymnastik-Pölly" und Präsident Hannes Bauer

Im Trainingslager kurz vor dem Fitness-Check