

„Aktiv (er)leben für Ältere“ mit toller Resonanz

12.10.2023 | Erstellt von Judith Hallensleben

Sportliche Betätigung ist etwas für jedes Alter! Nicht überraschend daher das große Interesse an Veranstaltungen des Landessportbundes für diese Zielgruppe. So startete bereits im September 2023 bei fantastischem Wetter eine restlos ausgebuchte Lehrgangswochen „Aktiv (er)leben für Ältere“ in der Landessportschule Osterburg. Insgesamt 42 hochmotivierte ältere Sportlerinnen und Sportler nutzen die zahlreichen Bewegungsangebote und Workshops.



Sport hält fit - in jedem Alter!
(© LSB Sachsen-Anhalt)

Schweißtreibend begann der erste Lehrgangstag mit einem kraftvollen Body Workout und einer dynamischen Runde Zumba, gefolgt von Trainingseinheiten mit Wirbelsäulengymnastik, Faszientraining und Yoga. An den darauffolgenden Tagen freuten sich alle auf das Wochenhighlight: die „Senior*innenolympiade“! Mit dem Fokus auf Entspannung und Regeneration endete die intensive Lehrgangswochen mit Nordic Walking und einer Progressiven Muskelentspannung am Freitag.

Das Bildungsteam des LSB Sachsen-Anhalt war hocherfreut über die große Resonanz zur diesjährigen Veranstaltung und hat bereits jetzt mit den Planungen für die Lehrgangswche „Aktiv (er)leben für Ältere 2024“ begonnen!