

## 30 Jahre Sportspaß speziell für Senioren

### „Fit ab 60“ im Sportverein Hoisbüttel

**Hoisbüttel (am/kbe).** Der Hoisbüttler Sportverein feiert das 30jährige Bestehen seiner Seniorengruppe „Fit ab 60“. Angefangen hatte alles im September 1979, als Dorothea Thiess auf die Idee kam, nach Kinderturnen und Damengymnastik auch einmal einen Kurs speziell für Senioren anzubieten. Der ersten Einladung zur Tanz- und Gymnastikgruppe für Senioren folgten nur vier Ammersbekerinnen. Doch das Angebot sprach sich schnell herum, so dass bald eine Gruppe von über 20 Senioren, darunter auch Herren, zur wöchentlichen Fitnessstunde nach Hoisbüttel kam. Bis zum Jahr 2001 leitete Dorothea Thiess das Bewegungs- und Kreislauftraining. Den Erfolg des Angebotes sieht sie in der richtigen Mischung. „Die Gruppe bietet Spaß an Bewegung zu schmissiger Musik, und auch die Gelegenheit, regelmäßig Freunde oder Nachbarn zu treffen, zu klönen und auch mal zu-

sammen zu feiern“, erklärt sie das Konzept. Vor acht Jahren hat Margret Schwedje die Nachfolge von Dorothea Thiess angetreten. Auch sie ist lizenzierte Übungsleiterin und war lange für Kinderturnen, Aerobic und Rückengymnastik im Sportverein zuständig.

In der Seniorengruppe wird nach dem Aufwärmen mit Musik ein wechselndes Programm angeboten, das den Rücken und den Bewegungsapparat stärkt und den Kreislauf anregt. Demnächst, so Margret Schwedje, werden auch ab und zu speziell für Senioren entwickelte Tänze in das Trainingsprogramm eingeflochten.

Wer Interesse daran hat, die Gruppe „Fit ab 60“ kennenzulernen, ist eingeladen, in eine Trainingsstunde hineinzuschnuppern. Die Senioren treffen sich immer dienstags von 15 bis 16 Uhr in der kleinen Sporthalle am Teichweg in Hoisbüttel.