

Bewegung, Begegnung und Prävention

Senioren sport in Kürnach im Rahmen der Seniorenwochen

Viele ältere Damen und Bürgermeister Thomas Eberth laufen mit bunten Bällen unter der Begleitung von Musik durch werfen, zu trippeln sowie mit der linken oder rechten Hand zu balancieren. Die Musik stoppt, die Trainerin Frau Gaby G Übung 3 muss z.B. der Partner für Übung 3 gefunden werden und eine spezielle Übung mit dem Ball gemacht werden., ist speziell auf die Anforderungen des Alters und auf die Bedürfnisse älterer Menschen zugeschnitten. Mit gezielter De man agil und beugt Wirbelsäulen- und Gelenkschäden vor. Die Übungen und eine gezielte Sturzprophylaxe helfen, den Selbstständigkeit. Die Übungen dienen der Koordination, der Fitness aber eben auch dem Gedächtnis“, betont Trainerin hatten, davon konnte sich auch Bürgermeister Eberth überzeugen.

Anlässlich der Seniorenwochen des Landkreises Würzburg gab es neben der Trainingsstunde ein zünftiges Weißwurt-Fi werden.

Seit mehreren Jahren rege der Sportverein den Seniorensport an. Die meist weiblichen Teilnehmer sind dabei hoch bet: Tünchner ist mit 86 Jahren eine begeisterte Teilnehmerin. Auch Annelise Prell freut sich immer wieder über die Gymnas etwas ratschen“, so Frau Prell. Auch Bürgermeister Thomas Eberth kam bei den verschiedensten Übungen ins Schwitzen sportlichen Aktivitäten für alle Generationen anbieten können. Gerade der Seniorensport ist dabei auch eine wichtige (Mit Gaby Grützner-Ledermann steht eine kompetente Trainerin zur Verfügung, die versucht, durch bestimmte Übungen Stunde Training freuten sich alle auf die gemeinsame Begegnung bei Weißwurst und Brezen, organisiert von Christa D



Viel Freude hatten die Seniorinnen und Senioren beim Trainingsangebot des SV Kürnach 1946 e.V. Auch Bürgermeister Thomas Eberth begutachtete vor Ort das tolle Angebot.







Gemeinde Kürnach
Kirchberg 15
97273 Kürnach

Tel.: 0 93 67 / 90 69-0

Fax.: 0 93 67 / 90 69-50

E-Mail: info@kuernach.de

Mängelmeldung

Öffnungszeiten

Montag	8.00 - 12.00 Uhr	
Dienstag	8.00 - 12.00 Uhr	14.
Mittwoch	8.00 - 12.00 Uhr	
Donnerstag	8.00 - 12.00 Uhr	14.
Freitag	8.00 - 12.00 Uhr	