**Jahresbericht der Gruppe**

**Herz-Kreislauftraining für Ältere**

Einmal wöchentlich treffen wir uns zum „Schwitzen, Schnaufen und Durchbewegen. Immer auf dem neuesten Stand der Wissenschaft werden Koordination und Durchhaltevermögen trainiert. Mit oder ohne Handgeräte, auf Matten, Stühlen oder ganz ohne Hilfsmittel. An Abwechslung herrscht in dieser Stunde kein Mangel. Auch Dehnung oder Entspannung kommen am Stundenende nicht zu kurz.

Das Ziel dieses Kurses ist es den Herzmuskel zwischen 30 und 45 Minuten ununterbrochen so zu trainieren, dass er in einem Frequenzbereich arbeitet, die ihn fordert ohne zu überfordern. So stärkt man diesen Muskel und hält ihn kräftig. Das Risiko eines Herzinfarktes wird dadurch stark verringert. Idealerweise ist es angeraten ein Her-Kreislauftraining 2x wöchentlich durchzuführen.

Herz-Kreislauftraining findet statt jeden Montag von 9.30 bis 10.30 Uhr in der Schulsporthalle. Neue Teilnehmer/innen werden herzlich aufgenommen und auch Schnuppern ist jederzeit möglich.

Auch in diesem Jahr haben wir die Gemeinschaft bei verschiedenen Unternehmungen gepflegt. Viel Spaß hatten wir alle im Juni vergangenen Jahrs bei „Crazy Golf“, einer lustigen Mini-Golf-Variante im Harz. Natürlich trafen wir uns auch wieder zu diversen kulinarischen Treffen, wie Frühstück oder Brunch. Als besonderen High-Light haben wir unsere Jahresabschlussveranstaltung empfunden. Dieses Mal hatten wir eine Vogel-Tour im Leinepolder gebucht. Trotz Nebel und eisigen Temperaturen konnte unser Scout uns die Vogelwelt näher bringen und schenkte uns so doch ganz besondere Einblicke in dieses Vogelparadies direkt vor unserer Haustüre. Beim anschließenden Mittagessen im Restaurant des Golfclubs Levershausen konnten wir uns wieder aufwärmen und eine gemütliche und gesellige Zeit verbringen.

Mit sportlichen Grüßen, Eure Übungsleiterin

Inge Mascher