

Sport bis ins hohe Lebensalter im MTV-Hattorf

Ich kann nicht anders und muss einfach die Zeilen schreiben.

Im MTV-Hattorf hatte ich die Vertretung für den Senioren-Sport am Montag, 27.09.2021, übernehmen dürfen und konnte mein Glücksgefühl nicht verbergen, interessierte Sportler wollten bewegt werden.

In meiner Sportgruppe waren zwei Teilnehmer (TN) im höheren Lebensalter und das kann mit Fug und Recht auch gesagt werden.

Die Sportlerin, Lisa Döring, wird in 3 Wochen 99 Jahre und der Sportler, Herbert Franz, ist vor gut 3 Wochen 100 Jahre alt geworden.



Ich als Jungsporn, als Trainer für die Gruppe heute im Einsatz, durfte diese TN für 60 min in der Mehrzweck-Halle in Hattorf bewegen. Besonders hat es mir viel Freude bereitet zu sehen, wie alle TN meinen Übungen folgen. Die sportliche Fitness kommt nicht von ALLEIN, nein „Mann oder Frau“ müssen immer etwas dazu tun.

Und so haben wir gemeinsam Übungen altersgerecht miteinander geturnt. Ein Genuss für mich zu sehen bzw. zu erleben, wie geschmeidig der Körper auch im hohen Alter sein kann.

Ich wünsche meinen BEIDEN Sportlern viel Freude weithin beim Sporttreiben, beste Gesundheit und gleichzeitig meine Hochachtung für das Tun und Handeln in Sachen „Gesunderhaltung bis ins hohe Alter“ – ein Vorbild für mich, auch noch so fit zu sein, wenn ich dieses Alter erreichen darf. Den Sportlern der Senioren-Gruppe ebenfalls alles Gute und beste Gesundheit.

Hajo