

Sportnachmittag „Fit im besten Alter“



Unter dem Motto „Gesunder Rücken“ trafen sich rund 60 Teilnehmer aus Vereinen des Turngaus Schwarzwald zu einem Sportnachmittag in der Mehrzweckhalle in Deißlingen. Ausrichter für die äußerst erfolgreiche Veranstaltung war die SG Deißlingen, und dies war gleichzeitig die Auftaktveranstaltung zum Jubiläumsjahr 125 Jahre Abteilung Turnen.

Da im Laufe der Jahre immer häufiger Probleme im Rücken auftreten, zeigte der Sport- und Gymnastiklehrer Philipp Münch präventive Übungen, die bei beginnenden Problemen vorbeugend empfohlen werden. Die Übungen wurden einzeln oder mit Partner, ohne Handgeräte und mit Theraband ausgeführt. Anschließend wurden noch die Faszien mit dem Tennisball bearbeitet.