

Bericht Aktionstag für Ältere am 26.03.2017

Zum fünften Mal fand in diesem Jahr wieder der Aktionstag für Ältere des HMT statt. Wir hatten zum Hammer SC eingeladen. Ca. 50 TN hatten sich auf den Weg gemacht – zum Teil kamen sie sportlich mit dem Rad – um den Tag in geselliger Runde zu verbringen. Nach einer kleinen kulinarischen Stärkung war man gewappnet für die Aktionen die folgten.

Nach einem flotten Frühlingslied, im Kanon gesungen, machte sich eine Gruppe geführt von unserem Wanderwart Diederich Koch auf den Weg zu einer kleinen Wanderung. Die anderen TN erarbeiteten unter der Anleitung von Hildegard Koch kleine Seniorentänze.

Nach der Anstrengung hatte man bei Kaffee und Kuchen Gelegenheit ausgiebig zu plaudern.

Doch gerecht dem Motto „Aktivtag“ mussten sich anschließend erst einmal alle zum alten Song „Theo wir fahr´n nach Lodz“ bewegen. Damit nicht genug folgte gleich noch ein Rock´n Roll – puh erst mal den Puls wieder runter bringen....

Danach war Fingerfertigkeit gefragt – aus Origami Papier wurden lustige Frösche gebastelt. Diese waren natürlich supersportlich und konnten hüpfen und springen – manche sogar einen Salto!

Kleine Rategeschichten, lustige Gedanken einer Seniorin, eine Bewegungsgeschichte, bei der man aufpassen musste seinen Einsatz nicht zu verpassen und ein Städtequiz rundeten den Aktionstag ab.

Schon war es wieder Zeit für ein Abschlusslied und „Auf Wiedersehen“ zu sagen – hoffentlich bis zum nächsten Jahr. Dann wieder beim HMT, vielleicht aber mal an anderer Stelle, aber mit hoffentlich vielen Aktiven. In Planung ist, diesen Tag im nächsten Jahr mal in Dortmund starten zu lassen – eine Gelegenheit für ansässige Sportvereine mit Teilnehmern ihrer Gruppen auch mal teilzunehmen. Nähere Infos bei mir, Simone Becker unter 02302- 13521 oder beim HMT – Ausschreibung folgt.

Bedanken möchte ich mich bei meinen Mitstreitern Uschi Granzeuer und Diederich und Hildegard Koch und natürlich beim Vorstand des HMT.

Simone Becker