

Oster-Basteln und Sitz-Gymnastik

Langeweile war am 12. und 13. März ein Fremdwort bei der Betreuten Wohnanlage im „Gartacher Hof“ in Güglingen. Hausleiterin Heike Conz hatte zum Wochenbeginn „Oster-Basteln“ in den Pavillon eingeladen und dazu trafen sich acht Bewohner. Mit Schere, Papier und Klebstoff machte sich die Bastelgruppe ans Werk und produzierte Osterhasen, Osternestle und Geschenkütten fast wie am Fließband – natürlich in der gebotenen Ruhe und Konzentration.



Am Tag darauf hatte Heike Conz an gleicher Stelle zur Sitzgymnastik in den Pavillon eingeladen. Der Dienstagstreff begann mit der gewohnten Kaffeerunde und einem kleinen Sinnspruch zum Tag.



Dann kam Elsbeth Berkmann vom TSV Güglingen. Die lizenzierte Übungsleiterin, die ehrenamtlich die Frauengymnastik, die Gruppe fit ab 50 und die Seniorengymnastik im Verein verantwortlich betreut, sorgte gleich dafür, dass die gerade eingenommenen Kalorien von der Kaffee- und Kuchentafel „verbrannt“ wurden.

Mit guten Anleitungen wurde gewissermaßen eine gymnastische Reise von Kopf bis Fuß gemacht und so im wahrsten Sinne des Wortes für Bewegung beim Dienstagstreff gesorgt.

-rob/Fotos: Roland Baumann