

Am 14. November feiert Margot Wolf ihren 90. Geburtstag

Sie ist Mitglied in der Vital-Sport-Gemeinschaft in Arnstein. Dort geht sie seit Jahren ihrem REHA-Sport nach. Durch ihr Handicap einer Venenerkrankung trägt sie seit Jahren Kompressionsstrümpfe und nimmt deshalb wöchentlich auch für ihren Rücken einmal an der Wassergymnastik im Hallenbad teil. Zusätzlich geht sie dienstags zur Hockerfitness, denn für Vitalität im Alter kann man bei der VSG einiges tun. Bei Veranstaltungen, die dem gemütlichen Beisamensein dienen, ist sie ebenfalls immer gerne dabei. Hierzu gehören neben Wanderungen, Radl-Touren, Ausflügen und Weihnachtsfeier auch das „Faschingstreiben“ in Üri's Bistro nach dem Faschingsschwimmen der vitalen Sportler am närrischen Donnerstag. Von der Veranstaltung des Februars stammt das Foto von Margot. Sie trägt zum „bewegten Älterwerden“ in Arnstein auch noch einiges bei. Schließlich leitet sie die Tanzgruppe der Pfarrei Um Maria Sondheim in Arnstein. Bekanntlich hält Tanzen das Herz in Takt und das auch bei Männern, meint Margot Wolf, diese sind recht rar an den Tanznachmittagen.



Die Vital-Sport-Gemeinschaft ist ein gemeinnütziger Verein der Mitglied im Behinderten- und Rehabilitationssportverband Bayern, dem Fachverband für Rehabilitationssport im BLSV, ist.

Der Verein bietet wöchentlich mehrere Kurse für Wassergymnastik und Aqua-Fitness im Hallenbad Arnstein. Body in Balance, Wirbelsäulengymnastik, Drums Vital und Herzsport sind weitere Kurse die ebenfalls wöchentlich in der Mittelschulturnhalle angeboten werden. Zum Angebot auf dem Schulcampus gehört noch die Hockerfitness, die in einem „Classroom“ der Mittelschule zweimal wöchentlich stattfindet. Wöchentlich wird für den Outdoorsport ab dem VSG-Freigelände, Am Alten Schwimmbad in Arnstein ein Nordic-Walking angeboten. Für die YOGA-Fans findet ein sanftes und achtsames rhythmisches Gehen mit bewusster Atmung und meditativen Übungen, also ein YOGA-Walk, wöchentlich ab dem VSG-Freigelände statt. Alle Kurse werden von speziell ausgebildeten Fachübungsleitern im REHA-Sport abgehalten. Im Turniersportbereich ist die Vital-Sport-Gruppe nur noch im Kegeln aktiv. Die auf dem Freigelände bestehende Asphalt-Stockschützenbahn kommt momentan oft zu wenig zum Einsatz. Hier ist man nur noch im Freizeit und Hobbybereich am „Schieben“.

Der Verein hat also einiges zu bieten, um mit Handicap und/oder Alter lange fit zu bleiben:

„Fitte Muskeln“, „effektiver Stoffwechsel“, „Regeneration und Entspannung“, „Spaß bei der Bewegung und Gemeinschaft“ geben Optimismus für ein langes und vitales Leben und bei Handicap – sagen wir sowieso nur „Na und?!“

Die Jubilarin lebt alleine in ihrem Haus in Arnstein. Zu ihrem großen Festtag wünschen wir ihr nur das Beste und hoffen, dass sie noch lange an den Aktivitäten der vitalen Sportfreunde teilnehmen kann, denn Vitalität kennt kein Alter!

VSG-REHA Arnstein e.V.

DER Vitalsport im Werntal für Menschen mit und ohne
Handicap – aber immer mit **HERZ!**
