



Thüler Seniorensportler bleiben fit

Montags ist Turntag. Doch nicht am kommenden Montag. Dann treffen sich die Thüler Ü-50-Sportler um ihre Gruppenleiterin Maria Cichy nicht in der Mehrzweckhalle am Bürgerhaus zur sportlichen Ertüchtigung, sondern um 18 Uhr zum Grillabend am Sportheim am Stangenweg. Denn es gibt einen Grund zum Feiern. Seit 30 Jahren besteht nun die als Seniorensportgruppe von Maria Cichy, Helarius Kamp, Hans Rehmer, Karl Obergassel und Josef Eikel ins Leben gerufene Abteilung im VfL Thüle. Insgesamt 36 Sportlerinnen und Sportler im Alter zwischen 56 und 86 Jahren freuen sich

auf die wöchentlichen Übungsabende, bei denen Maria Cichy auch ganz individuell auf besondere Wünsche eingeht. »Wenn einer Rückenschmerzen hat, machen wir dann natürlich spezielle Übungen, damit es wieder besser wird«, sagt Maria Cichy. Außerdem gehören auch Qi Gong, Atemübungen und viel Gymnastik zum Programm, damit Thüler Senioren fit bleiben. »Es wird nie langweilig«, versichert die 68-jährige Übungsleiterin. Jedes Jahr nimmt die Gruppe auch am Seniorensporttag des Kreissportbundes teil und hat diesen bereits zweimal ausgerichtet .