

## Ein Rücken-Zirkeltraining zugunsten des Mehrgenerationenhauses



Sportlich: Wer beim Rücken-Zirkeltraining mitmacht, tut sich und dem Mehrgenerationenhaus etwas Gutes.  
(Foto: pr)

**MARKDORF / sz** Das Physio-Team Markdorf startet die Aktion „Markdorf, beweg' dich!“. Dabei bietet ein Kurs den ersten 15 Personen, die sich telefonisch anmelden, die Möglichkeit für 50 Euro vom 25. Juli an sechs Wochen lang ein Zirkeltraining für den Rücken zu absolvieren. Und dabei tun die Teilnehmer noch Gutes, denn das Physio-Team spendet die Einnahmen an das Markdorfer Mehrgenerationenhaus – und das zu hundert Prozent, wie **Monika Muehlberger, Vorsitzende des Vereins Physio-Fit Bodensee, versichert.**

In der sozialen Einrichtung können sich alle Markdorfer zu generationsübergreifenden

Angeboten treffen. Angefangen von Bastelstunden über Sportgruppen inklusive Kinderbetreuung bis hin zu gemeinsamen Ausflügen steht viel Abwechslungsreiches auf dem Programm.

Besonders beeindruckt Monika Muehlberger, dass im Mehrgenerationenhaus das gemeinsame Aktivsein groß geschrieben wird. „Natürlich können wir keine Berge versetzen, aber das Taj Mahal wurde auch nicht an einem Tag gebaut“, sagt Monika Muehlberger, die auch den Wohltätigkeits-Spinning-Marathon in der Leimbacher Mehrzweckhalle organisiert, über die Spendenaktion.

Aktiv sein und Bewegung innerhalb des MGH, aber auch im Verein Physio-Fit Bodensee ist mittels „Markdorf, beweg' Dich!“ möglich. „Alle Teilnehmer trainieren an hydraulischen Geräten, die sowohl für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet sind. Nach einem Intervall von 30 Sekunden trifft sich die Gruppe in der Mitte und der Kursleiter rundet das Programm durch gymnastische Elemente ab. Danach geht es wieder ran ans Gerät. Schwitzen und Spaß sind da garantiert“, sagt Diplom-Sportwissenschaftlerin Claudia Oese. Die Kurse finden von Montag bis Freitag zu unterschiedlichen Zeiten statt.

Aber auch die Mitglieder des Vereins sind in die Aktion involviert. Ab der zehnten Trainingseinheit jedes Mitglieds erhöht sich die Spendensumme an das MGH pro absolvierter Einheit um 50 Cent. Claudia Oese ist gespannt darauf, wie hoch die Spendensumme wird und hofft auf fleißige Unterstützung der Mitglieder.

**Kontakt: Claudia Oese, Physio-Fit Bodensee, Telefon 07544 / 6253, E-Mail: [claudia.oese@physio-team-markdorf.de](mailto:claudia.oese@physio-team-markdorf.de). Informationen gibt es auch im Internet unter**

**(Erschienen: 28.06.2013 20:20)**



[http://www.schwaebische.de/region/bodensee/markdorf/stadtnachrichten-markdorf\\_artikel,-Ein-Ruecken-Zirkeltraining-zugunsten-des-Mehrgenerationenhauses-\\_arid,5460405.html](http://www.schwaebische.de/region/bodensee/markdorf/stadtnachrichten-markdorf_artikel,-Ein-Ruecken-Zirkeltraining-zugunsten-des-Mehrgenerationenhauses-_arid,5460405.html)