

Wir präsentieren die Gewinnerbeiträge des Wettbewerbs zur Initiative „SoVD macht sich fit“

# So halten sich die SoVD-Mitglieder fit!

Im Sommer begann unsere Initiative „SoVD macht sich fit“. Hierzu gab es einen Wettbewerb, bei dem wir Sie dazu aufforderten, uns zu zeigen, wie Sie sich fit halten. Unter den zahlreichen Einsendungen haben wir die schönsten ausgewählt – und das war wirklich nicht einfach. Daher geht unser Dank an dieser Stelle noch einmal an alle Mitglieder und Freunde des SoVD, die mitgemacht haben: Vielen Dank für die großartige Beteiligung!

Der erste Preis unseres Wettbewerbes geht nach Dorsten: Unser Mitglied Beate Winter verbringt ein Wellness-Wochenende zu zweit im Erholungszentrum des SoVD in Brilon – herzlichen Glückwunsch!

Familie Winter überzeugte uns mit einer mehrseitigen Collage aus Fotos und Zeitungsausschnitten. Begeistert waren wir aber auch über zahlreiche weitere Zuschriften. Alle, die ihr Foto oder ihren Text auf dieser Seite wiederfinden,

bekommen demnächst eine Überraschung von uns. Wir wünschen viel Spaß mit Ihrem Gewinn!



Es ist ansteckend, zu sehen, mit wie viel Spaß die Mitglieder im Ortsverband Eutin aktiv sind. Unter dem Motto „Locker vom Hocker“ gibt es dort bereits seit 2011 eine Gymnastikgruppe für ältere Menschen. Das Foto spiegelt auf wunderbare Weise wider, worum es bei der Initiative „SoVD macht sich fit“ geht.



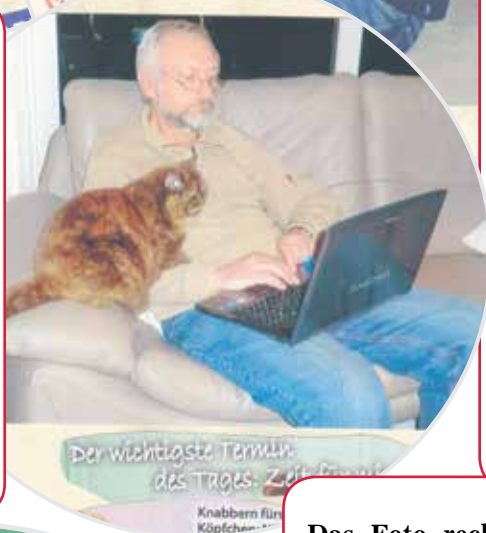
Aus Horst in Schleswig-Holstein erreichte uns ein selbst verfasstes Gedicht. Wir bedanken uns dafür bei Marion und Harald Meyer. Hier ein kurzer Auszug:

*Positiv geh' ich durchs Leben,  
das beeinflusst mich stets sehr.  
Stets das Neue zu erkunden  
und nach neuen Zielen streben,  
das bereitet schöne Stunden  
und gibt neue Kraft zum Leben.  
Wer nur sagt: „Ich kann das nicht.“,  
verzagt an seinem Lebenslauf.  
Sag: „Ich kann!“; das gibt dir Kraft.  
Gib dich niemals selber auf!*



Andrea Steube, SoVD-Mitglied aus Hamburg, hält sich mit Qigong im Garten fit. Kater Paco leistet ihr dabei Gesellschaft und macht selbst ein paar Dehnübungen.

Eine mehrseitige Zusammenstellung von Ausschnitten, Fotos und Aufklebern schickte uns Beate Winter. Dort ist zu sehen, wie Familie Winter sich im Alltag fit hält: in der Natur, bei Reisen oder einfach zu Hause. Hier bringt entweder das Enkelkind Schwung in die Bude oder es wird gemeinsam mit der Katze ein wenig im Internet gesurft.



Das Foto rechts zeigt Brigitte Fischer, Vorsitzende des Ortsverbandes Wolfsburg-Detmerode. Und nein: Sie spielt nicht Schlagzeug! Das Foto entstand bei dem Fitnesskurs „Drums alive“.



Mit einer kreativen Aktion beteiligte sich der Ortsverband Wagenfeld: Auf dem Markt im Wagenfelder Gewerbebezelt wurden die Besucher des SoVD-Standes nach ihrem persönlichen Fitnessprogramm gefragt. Die bunten Kärtchen mit den Antworten kamen dann an die Pinnwand. Außerdem konnte man am Stand die Sehkraft und das Hörvermögen testen. Keine Frage: Der Ortsverband Wagenfeld ist für die Mitglieder da!



In der Frauengruppe im Ortsverband Bad Lauterberg wird regelmäßig Sitzgymnastik angeboten. Hierzu schreibt Brigitte Helmboldt: „Bewegung kann man in jedem Alter praktizieren.“ Recht hat sie – und Spaß macht es obendrein!

