

MUMM – auf jeden Fall ein Gewinn!

Am Sonntag, den 13. August 2017, hatte der Landesverband Mitte e.V. im DFK zum 13. Mal auf das Vereinsgelände des ORPLID -Darmstadt e.V. zum „MUMM-Tag“ eingeladen.

Und viele, viele kamen: Insgesamt nahmen aus 5 Rhein-Main Vereinen 79 Mitglieder teil und auch vom zuständigen Sportkreises Darmstadt-Dieburg war eine Vertreterin aus dem Vorstand zum Mitmachen gekommen. Und das, obgleich in den Tagen vor dem „MUMM“ Petrus dem Vereinsgelände überaus reichlich Regen beschert hatte und auch der Sonntagvormittag sich zunächst feucht und mit grauverhangenem Wolkenhimmel präsentierte. Doch bereits um die Mittagszeit lachte die Sonne – zur Freude aller.

Der MUMM-Erlebnistag ist eine ursprünglich von Landessportbund Hessen ins Leben gerufene Veranstaltung, die mit dem Slogan „MOTIVIERT UND MASSVOLL MITMACHEN“ die über 50jährigen zum freudvollen Bewegen veranlassen wollte.



Foto: Stefan Fendrich

Nach diesem Vorbild animierte der LV Mitte in diesem Jahr zum 13. Mal Menschen jeden Alters, unterschiedlichste Bewegungsangebote auszuprobieren. Und von diesen Angeboten wurde auch reichlich Gebrauch gemacht! Die Freude am Bewegen war bei den Aktiven erkennbar, ob man nun Tischtennis, Federball, Beachvolleyball, Boule oder Wikingerschach spielte, mit den „Skydancers“ des ORPLID nach Hip Hop-Art tanzte oder beim „Tanzen In Line“ das Tanzbein schwang. Auf dem Rasen konnte man sich unter fachkundiger Führung beweglich machen und im Schwimmbad wurde

nach Ringen getaucht sowie Wassergymnastik betrieben. Das schwingvolle Bewegen eines Fallschirms brachte auch die Aktiven ordentlich in Schwung, während es beim „Gehirntraining durch Bewegung“ und einer besonderen Form der „Haltungs- und Bewegungsschulung à la Ismakogie“ ruhiger und konzentrierter zugeht. Wer es sich zutraute, konnte auch an einem Mini-Triathlon teilnehmen oder sich beim Rope Skipping, einer besonderen Form des Seilspringens, austoben. Auch das Bogenschießen und der Rad-Parcour wurden gerne ausprobiert. Und wie in den Vorjahren war an der Massage-Station sowie bei „unserem Doc“ reger Betrieb.



Foto: Stefan Fendrich

Am Ende fühlten sich alle nach diesem vielseitigen Bewegungsangebot als Gewinner: Die eigene „Schwerkraft“ war überwunden worden und aufgrund des gemeinsamen Bewegungserlebnisses hatte sich ein positives Selbstgefühl eingestellt.

Zum doppelten Gewinner wurden alle Teilnehmer, als um 16:00 Uhr noch eine Verlosung stattfand, mit der sich der LV Mitte bei allen Anwesenden mit kleinen oder ein wenig größeren Gewinnen für die Teilnahme bedankte.

(Regina Sang-Quaiser, Sportwartin LV Mitte)