

Sportangebote, die Sie noch interessieren könnten:

Aktiv im Gehen, Stehen und Sitzen
für Männer und Frauen ab ca 75 J.:
AKTIV PUNKT, donnerstags, 16.30-17.15 h
Leitung: Barbara Zimmermann

Wassergymnastik für Frauen 60plus:
Bad i.d. Turnh. Holteyer Str., donnerstags, 16.30-17.15 h
Leitung: Ralf Kick (Gr. A)
Bad i.d. Turnh. Holteyer Str., donnerstags, 17.30-18.15 h
Leitung: Stephan Semmerling (Gr. C)

Wassergymnastik für Frauen & Männer 60plus:
Bad i.d. Turnh. Holteyer Str., montags, 18.30-19.15 h
Leitung: Ralf Kick (Gr. B)
Bad i.d. Turnh. Holteyer Str., freitags, 18.00-18.45 h
Leitung: Ralf Kick (Gr. D)

Sie sind kein TVE-Mitglied?

Kein Problem! Kommen Sie einfach in die nächste Sportstunde und machen Sie gleich mit. Sie dürfen dieses Sportangebot einen Monat kostenlos ausprobieren, bevor Sie sich für eine Mitgliedschaft im TVE entscheiden müssen. In diesem Fall lassen Sie sich von der Gruppenleiterin einen Aufnahmeantrag aushändigen. Informieren Sie sich bitte vorher im TVE-Büro über die Aufnahmefähigkeit der jeweiligen Gruppe.

Beitragsregelungen (Auszug)

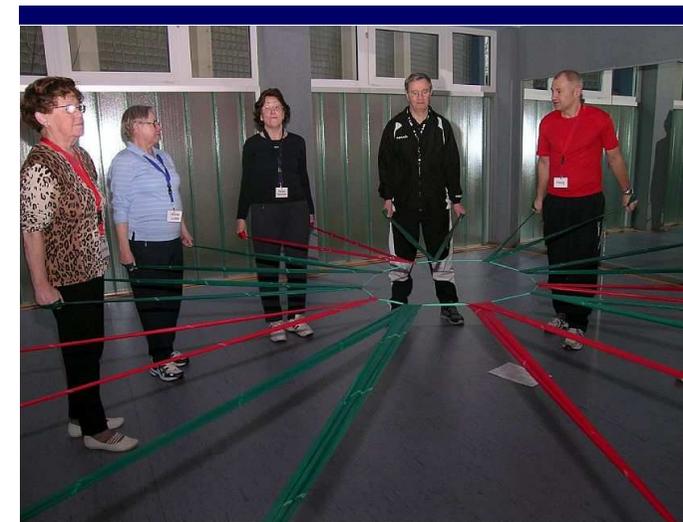
Beitragsart	In welchem Fall?	Wieviel?
		€einmalig
Aufnahmegebühr	Neumitglieder, unabhängig vom Alter	8,00 €
		monatlich
Vereinsbeitrag: Einzelbeiträge		
Junge-Leute-Beitrag	Mitglieder im Alter von 0 Jahren bis zum Ende des Jahres, in dem sie 25 Jahre alt geworden sind.	6,25 €
Einzelbeitrag Erwachsene ab 25 J.	Erwachsene von dem Jahr an, das dem Jahr folgt, in dem sie 25 Jahre alt geworden sind	6,75 €
Förderbeitrag	Bei Vorliegen spezieller Voraussetzungen (wie z.B. Wohnsitz außerhalb von NRW) kann vom Vorstand der "Förderbeitrag" gewährt werden.	3,50 €
Vereinsbeitrag: Familienbeitrag		
Mehrere TVE-Mitglieder in einer Familie	Voraussetzung für die Anwendung des Familienbeitrags ist die TVE-Mitgliedschaft von mindestens 2 Personen (Mann, Frau, Kind(er) unter 21 J.) aus einer Familie.	für 2 Mitglieder aus einer Familie: 11,50 €, für jedes weitere Mitglied: 3,00 € zusätzlich
Für jeden Familienangehörigen, der TVE-Mitglied werden will, ist ein separater Aufnahme-Antrag zu stellen.		

Einfach vorbei kommen und mitmachen:

"FIT IM VIERTEN VIERTEL"

Kraft-, Beweglichkeits- und Gleichgewichtssport für Männer u. Frauen ab etwa 75 J.

jeden Dienstag, 16.00-17.00 h,
im AKTIV PUNKT, Holteyer Str. 29





Wir trainieren Ihre Kraft, Ihr Gleichgewicht, Ihre Beweglichkeit...

...und bieten die Teilnahme an gemeinsamen Freizeitaktivitäten an.

"FIT IM VIERTEN VIERTEL"

Kraft-, Beweglichkeits- und Gleichgewichtssport für Männer u. Frauen ab etwa 75 J.

Worum geht's?

Ab einem Alter von etwa 30 Jahren verlieren wir Jahr für Jahr etwas von unserer einstigen Kraft. Erst kaum merklich, doch irgendwann müssen wir uns eingestehen, dass (vielleicht sogar ohne Gewichtszunahme) unsere Muskeln immer mehr dem Fettgewebe Platz machen.

Was von manchem zu Anfang noch als ästhetisches Problem wahrgenommen wird, entwickelt sich immer mehr zu einem erst zunehmenden Hindernis: Schuhe zubinden (Beweglichkeit), Öffnen einer Mineralwasserflasche (Kraft), Bewältigung einer Steigung (Ausdauer) oder auch das Gehen in weglosem Gelände (Gleichgewicht) werden zur täglichen Herausforderung.

Wir wollen (und können) unser Alter gar nicht leugnen und es bleibt nicht aus, dass wir ihm unseren Tribut zahlen.

Aber das Alter lässt mit sich handeln!

Es ist erwiesen, dass man auch mit 80 und älter durch altersgerechte Bewegungsangebote deutlich an Kraft gewinnen, durch Kraft- und Ausdauersport die Lebensqualität (Unabhängigkeit!) erhalten oder auch wiedererlangen kann.

Gut, wenn man schon immer Sport getrieben und rechtzeitig Kraftreserven aufgebaut hat!

Aber auch im hohen Alter, wenn man seine Sportart aus Altersgründen aufgeben musste oder man vielleicht nie wirklich Sport getrieben hat, sollte man sich dem Alter und seinen Gebrechen nicht kampflos hingeben. So widmen wir uns

Dienstags von 16.00 -17.00 h

im Gymnastikraum des AKTIV PUNKT, Holteyer Str. 29, in ruhiger, entspannter Atmosphäre mit Kleingeräten, die eine individuell angepasste Belastung zulassen (Theraband, Sandsäckchen, Pezzi- und Gymnastikball, Balancekissen...) dem Schwerpunkt

Kraft, Beweglichkeit und Gleichgewicht

Ziel:

Fit machen für den Alltag in der Gemeinschaft mit Anderen

Zielgruppe:

Frauen und Männer ab etwa 75 J..

Leitung:

Monika Spengler

Anmeldung:

Nicht erforderlich. Einfach kommen und mitmachen! (Eine Vereinsmitgliedschaft wird erst nach Ablauf eines Schnuppermonats erforderlich. Sie haben also ausreichend Zeit, unser Angebot zu testen.)

Fragen

beantworten wir Ihnen gern. Rufen Sie das TVE-Büro (0201/570397) an.

Stellen wir uns gemeinsam dieser Herausforderung!