

Sie haben Eltern über 75 J.?

Die sich immer weniger bewegen und dadurch zunehmend unsicherer und schwächer werden?

Die sich womöglich immer mehr zurück ziehen?

Dann bitten wir um Ihre Hilfe als Motivator für Ihre Eltern.

Gerade dann, wenn ältere Menschen das Sporttreiben und ihre körperlichen Aktivitäten einschränken, weil ihnen diese schwerer fallen, ist das Gegenteil notwendig: Regelmäßiges Training!

Denn weniger Bewegung bedeutet weniger Kraft und wachsende Unsicherheit, was zu einer weiteren Reduzierung der körperlichen Aktivitäten führt. Und so schließt sich der Kreis!

Wir tun etwas dagegen und haben uns der sogenannten Hochaltrigen angenommen, und zwar mit einem Sportangebot:

"Fit im vierten Viertel"

dienstags, 16.00 - 17.00 h, im AKTIV PUNKT

In ruhiger und entspannter Atmosphäre widmen wir uns mit Kleingeräten, die eine individuell angepasste Belastung zulassen (Theraband, Sandsäckchen, Pezzi- und Gymnastikball, Balancekissen...) dem Schwerpunkt "Kraft, Beweglichkeit und Gleichgewicht".

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 €
Vereinsbeitrag: Einzelbeiträge		monatlich
Junge-Leute-Beitrag	Mitglieder im Alter von 0 Jahren bis zum Ende des Jahres, in dem sie 25 Jahre alt geworden sind.	5,50 €
Einzelbeitrag Erwachsene ab 25 J.	Erwachsene von dem Jahr an, das dem Jahr folgt, in dem sie 25 Jahre alt geworden sind	6,00 €
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: 10,50 €, für jedes weitere Mitglied: 2,50 € zusätzlich
Für jeden Familienangehörigen, der TVE-Mitglied werden will, ist ein separater Aufnahme-Antrag zu stellen.		

"Fit ab 40" Fitness- und Beweglichkeitstraining (für Männer von 40 bis ca.60 J.)

**montags, 20.15 - 21.30 h,
Sporthalle Auf dem Loh**

Einfach kommen und mitmachen!





"Fit ab 40" Fitness- und Beweglichkeitstraining (für Männer von 40 bis ca. 60 J.)

montags, 20.15 - 21.30 h,
Sporthalle Auf dem Loh

Du bist eigentlich ein Mann im besten Alter, du bist vielleicht sogar des öfteren mit dem Rad oder joggend unterwegs, aber es läuft trotzdem einiges nicht mehr so rund?

Hier und da melden sich die ersten Zipperlein, früher warst du auch 'mal beweglicher und eigentlich hast du dir schon seit längerem vorgenommen, dich wieder regelmässig sportlich zu betätigen?

Hier hat der TVE das richtige Angebot parat. Diplomsporthelehrer Stephan Semmerling rückt Männern zwischen 40 und ca. 60 in der Sporthalle Auf dem Loh mit gezielten Übungen zu Leibe.

Nach einem wohldosierten Aufwärmen steht ein

abwechslungsreicher Mix aus Kräftigungs-, Dehn- und Koordinationsübungen auf dem Programm. Unter fachkundiger Anleitung wird dabei ein besonderer Schwerpunkt auf ein gezieltes Beweglichkeitstraining gelegt, das einem "Einrosten der Gelenke" und somit Verletzungen vorbeugen soll.

Dass dabei auch der eine oder andere Schweißtropfen fließen wird, ist selbstverständlich, also: Handtuch nicht vergessen... und natürlich nicht die gute Laune, denn der Spaß soll nicht zu kurz kommen.

"Fit ab 40" findet immer montags von 20.15 bis 21.15 h statt. Bis zu einem Monat schnuppern ist OK, wer auf Dauer mitmacht wird einfach (oder ist bereits) TVE-Mitglied.



Weitere Sportangebote, die sich u.a. an Männer von 40 bis ca. 60 J. richten:

Badminton spielen ohne Leitung (Frauen u. Männer):
dienstags, 20.00 - 21.45 h, Sh Auf dem Loh
freitags, 20.00 - 21.45 h, Sh Auf dem Loh

Sportliches Radtourenfahren (Frauen und Männer):
donnerstags, 18.30 - 20.30 h (Mai bis Oktober),
Treffpunkt: AKTIV PUNKT
(Ltg.: Eckhard Spengler)

Laufsport (Laufen, Walking, Nordic Walking):
Termin A: dienstags, 18.15-19.45 h (TP: verschiedene)
Termin D: samstags, 09.30-11.00 h (TP: Genossensch.)
Termin E: mittwochs, 19.30-20.30 h (TP: Marktplatz)
Termin F: donnerstags, 18.00-19.30 h (TP: Marktplatz)
Termin G: mittwochs, 18.15 - 19.45 h (TP: verschiedene)
(TP=TREFFPUNKT, NÄHERE INFOS UNTER WWW.TVE-BURGALTENDORF.DE)

Fitnessstraining für Männer ab etwa 50 J.
(Faustballspiel, Gymnastik, Schwimmen im Bad der Th):
freitags, 20.00 - 21.30 h, Th Holteyer Str.
(Ltg.: Heinz Kolligs)