

Fitness für Seniorinnen

Während einer abwechslungsreichen Sportstunde gestalten wir unser Fitnessprogramm je nach Tagesform, mal ruhig und mal energiegeladen. Eine angenehme Atmosphäre ist bei uns aber immer selbstverständlich.

Sportabzeichen

Leistung macht Spaß. Besonders dann, wenn Sie mit Ihren Fähigkeiten etwas erreichen können, unabhängig von Ihrem Alter, Geschlecht oder einer möglichen Behinderung. Das Deutsche Sportabzeichen oder aber auch das Österreichische Turn- und Sportabzeichen blicken auf eine lange Geschichte zurück und sind dabei doch ständig in Bewegung. Innerhalb der Gruppen (Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Koordination) können Sie dabei selber entscheiden, welche Übungen Sie ausprobieren und sich dann in der Prüfung stellen wollen.

Sie wollen sich der Herausforderung stellen? Dann kommen Sie zu uns!

Was bietet die Turnerschaft noch?

- Sport für Kinder und Jugendliche
- Nordic Walking als Reha-Sportangebot

Näheres dazu finden Sie auf unserer Homepage oder unseren separaten Flyern.

Übungszeiten

Montag	Nordic Walking Piano: 17:30 - 19:00 Uhr, *4 Fitness: 19:00 - 20:30 Uhr, *4 (Im Winter 17:30 - 19:00 Uhr)
Dienstag	Seniorengymnastik 17:30 - 18:30 Uhr, *1 Sport für Jedermann/Spaß am Sport 18:30 Uhr - 19:30 Uhr, *2 Fitnessstraining für Jedermann/-frau 19:45 - 20:45 Uhr, *1
Mittwoch	Sportabzeichen 18:00 - 20:00 Uhr, *3, *6 + Sondertermine
Donnerstag	Badminton 19:30 Uhr - 21:30 Uhr, *2 Damenfitness 20:00 - 21:00 Uhr, *1
Freitag	Nordic Walking als Reha-Sportangebot Frauen 60 plus: 11:00 Uhr, *5 Männerfitness 20:00 - 21:30 Uhr, *1
Samstag	Nordic Walking als Reha-Sportangebot Männer und Frauen: 11:00 Uhr, *5

*1: Turnhallen in den Reuchlin-Schulen, Bau 3 oder 4

*2: Sporthalle am Brühl

*3: Außengelände der Sporthalle am Brühl

*4: Treffpunkt am Parkplatz in der Kurve zwischen der Schillerallee und dem Galgensträßle in Bad Liebenzell

*5: Treffpunkt an der Konzertmuschel im Kurpark

*6: Mai bis September

Bitte melden Sie sich kurz bei uns, wenn Sie das erste Mal teilnehmen möchten.



Turnerschaft 1893 Bad Liebenzell e. V.

Emil-Schmid-Str. 19

75378 Bad Liebenzell

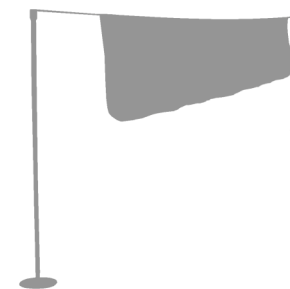
Telefon: 07052 932 987

Homepage: www.ts1893badliebenzell.de

E-Mail: jamok_ts@web.de

© 09/2018 Turnerschaft 1893 Bad Liebenzell e. V.

Turnerschaft 1893 Bad Liebenzell e. V.



Sport für junge
Erwachsene,
Erwachsene und
Senioren



Mitmachen – Fit bleiben!

Körperliche Bewegung, Ausdauer und Kraft sind gerade in unserer modernen Leistungsgesellschaft ein wichtiger Faktor. Wir möchten Sie zum sportlichen Vergnügen motivieren und aktivieren.

Wir bieten vom Eltern-Kind-Sport bis zur Seniorengymnastik ein breites Angebot an sportlichen Aktivitäten. Der Fokus liegt hierbei auf dem Breiten- und Gesundheitssport.

Nicht nur alljährlich im Frühjahr, wenn die Badesaison ansteht, sondern das ganze Jahr über ist die sportliche Betätigung mit Gleichgesinnten im Verein genau das Richtige für Gesundheit und Wohlbefinden.

Nur Mut, Sie müssen es nur angehen!

Fitnesstraining für Jedermann/-frau

Wir wollen nicht, dass es an Abwechslung mangelt. Mit Musik trainieren wir in der ersten Hälfte unsere Ausdauer und Koordination. In der zweiten Hälfte kümmern wir uns um die verschiedenen Muskelgruppen: Arme, Beine, Bauch, Po, Rücken ...

Es dürfen auch gerne Männer teilnehmen!

Badminton

Früher hieß das Federball und wurde auf der Straße gespielt. Auf der Straße geht das heutzutage fast nicht mehr. Aber man kann die Halle zu einem kurz-

weiligen und schnellen Spiel nutzen. Die Regeln sind einfach, man kann sich schnell auch in wechselnder Besetzung z. B. im Mixed einfinden.

Badminton fördert neben der Reaktionsschnelligkeit und dem Koordinationsvermögen auch den Stoffwechsel.

Wir bieten lockeres Spielen, aber auch gezieltes Training an.

Sport für Jedermann/Spaß am Sport

Alle Altersgruppen, männlich oder weiblich oder aber die ganze Familie können hier mitmachen. Beim Sport für Jedermann wird gespielt, geturnt, gelacht ... alle zusammen und doch jeder für sich.

Nordic Walking/Walken

Nordic Walking nur für Ältere?
Ein Gerücht! Alle Altersgruppen können mitlaufen. Wir starten bei „Wind und Wetter“ gemeinsam durch und laufen eine abwechslungsreiche Strecke durch den Wald.

Nordic Walking in der Gruppe macht Spaß, hält fit und ist gleichzeitig gesund für die Gelenke, das Herz-Kreislaufsystem sowie die Körperhaltung. Zusätzlich kann die Ausdauer gesteigert werden.

Damit wir dem unterschiedlichen Fitnessstand unse-

rer TeilnehmerInnen gerecht werden können, laufen wir in zwei Gruppen (Piano + Fitness).

Männerfitness

Unser Programm: Ausgiebig Aufwärmen mit Dehnen und Stretchen. Neben Funktionsgymnastik kommt auch der Spielspaß und die Geselligkeit nicht zu kurz.

Die Männerfitness richtet sich an gesundheits- und fitnessbewusste Männer oder an die, die es werden wollen! Ein sportlicher Einstieg ist bei uns problemlos möglich. Unser Motto ist nicht Leistungsdruck, sondern Spaß an der Bewegung. Gelenkigkeit und Fitness bis ins hohe Alter sind keine Utopie und Spaß macht es auch!

Seniorengymnastik

Die Seniorengymnastik richtet sich an alle rüstigen Damen und Herren, die gerne in Bewegung bleiben möchten. Bei uns erwartet Sie ein Mix aus Dehnungs- und Kräftigungsübungen, die aber keine Höchstleistungen abfordern. Förderung der Koordination und körperliche Geschicklichkeit stehen im Mittelpunkt. Auf Ihre gesundheitlichen Einschränkungen nehmen wir selbstverständlich Rücksicht.

