



Na, interessiert?

Warten Sie also nicht zu lange, kommen Sie zu uns.
Wir freuen uns auf jedes neue Mitglied.

Wer regelmäßig etwas für die körperliche Fitness im
Alter tun und dabei viel Spaß und Geselligkeit erle-
ben möchte, ist bei uns immer herzlich willkommen.

**Schnuppern Sie doch einmal
unverbindlich bei uns rein!**



Schnupper-Angebot

Kostenlose Übungsstunden

Mittwoch, 10. März 2010,
Mittwoch, 17. März 2010,
Mittwoch, 24. März 2010,
jeweils 17 Uhr
in der Vereinsturnhalle,
Jahnstraße 22

**Der Turnverein Feldkirchen 1886
macht Ihnen dieses Angebot.**

Nutzen Sie es. Kommen Sie.



Wir freuen uns!



Kontakt und Beratung:

Karl-Heinz und Gretel Jäger
Laygasse 11
56567 Neuwied-Feldkirchen

Tel. 02631-75568

**Jubiläum bei den Senioren im
Turnverein Feldkirchen**

**20 Jahre
Gymnastikgruppe
„Er und Sie“**



Sonntag, 7. März 2010
11.00 Uhr: Eröffnung
13.00 Uhr: Vortrag
„Senioren und Sport“

Sport für Ältere
www.tv-feldkirchen.de



Gymnastik mit Spaßfaktor für aktive Senioren

Die Gymnastikgruppe „Er und Sie“ im Turnverein Feldkirchen wurde vor genau 20 Jahren, am 7. März 1990, gegründet.

Einige der Gründungsmitglieder sind heute noch aktiv dabei. Karl-Heinz Jäger: „In lockerer Atmosphäre absolvieren wir unter Anleitung einer erfahrenen Übungsleiterin unser Fitnessprogramm. Beweglichkeit und Muskelkraft, Reaktions- und Koordinationsvermögen können auch bei nicht mehr ganz so jungen Menschen durch entsprechendes Training deutlich verbessert werden.“

„Er und Sie“ bedeutet, dass diese Gruppe offen ist für alle sportlich Interessierten im Seniorenalter.



Körperliche und geistige Fitness trainieren

Einmal in der Woche, mittwochs von 17 bis 18 Uhr, treffen sich immer ca. 15 bis 20 Aktive in der Turnhalle des Turnvereins Feldkirchen 1886 in der Jahnstraße 22, bei denen die körperliche und geistige Fitness besonders im Alter einen hohen Stellenwert hat.

Jeden Mittwochnachmittag Gymnastik und Spaß für Senioren

Machen Sie mit!

Wir treffen uns immer am Mittwoch um 17 Uhr. Es sind Seniorinnen und Senioren im Alter über 50.

Eine Stunde lang geht es bei passender Hintergrundmusik mit Übungsleiterin Conny um Steigerung und Erhaltung der motorischen Leistungsfähigkeit und Förderung der Bewegungsfähigkeit.

Neben Entspannungs- und Dehnübungen kommen auch allgemeine gymnastische Übungen nicht zu kurz.

Besonders gerne werden zum lockeren Ausklang der Gymnastikstunde Ball- und Bewegungsspiele sowie Koordinationsübungen in Spielform durchgeführt.

Spaß und Geselligkeit

Auch die Geselligkeit kommt in unserer Gymnastikgruppe nicht zu kurz!

An jedem 1. Mittwoch im Monat sitzen wir nach den Übungsstunden beisammen in unserem gemütlichen Versammlungsraum.

Dann werden Geburtstage gefeiert, aber auch gemeinsame Tagesausflüge mit dem Bus geplant und besprochen.

Das musikalische Sommerfest im Garten bei Wolfgang oder die stimmungsvolle Weihnachtsfeier gehören zu den beliebten Höhepunkten im Jahr.



Sommertour zum ZDF.