

TSV 1848 Hungen – Bei uns ist für Jede(n) was dabei!

Abteilungen Seniorenturnen und Wassergymnastik – wir stellen uns vor!

Alle drei Abteilungen (Senioren-Frauengymnastik, Senioren-Männnergymnastik und Wassergymnastik) gibt es bereits schon seit vielen Jahren im TSV. Aber nicht nur darum sind wir ein fester Bestandteil des Vereins, sondern auch aufgrund der Vielzahl der aktiven Mitglieder. Des Weiteren bringen wir uns bei Vereinsfesten auch immer mit Freude ein.

Wir sprechen vor allem die Altersgruppe 60-Plus an. Nach oben sind keine Altersgrenzen gesetzt. Für manche ältere Menschen sind die Anforderungen, die eine „normale Gymnastikübung“ stellt, zu hoch, aber der Wunsch körperlich und geistig aktiv zu bleiben noch immer ungebrochen. Da sind wir für diese Menschen genau die richtige Sportsparte im TSV. Denn unser Übungsangebot ist gerade auf ältere Menschen abgestimmt und erfreut sich großer Beliebtheit. Durch einen angepassten Bewegungsablauf wird der ganze Körper von Kopf bis Fuß trainiert und das ist gerade immer Alter sehr wichtig.

Das Herz-Kreislaufsystem wird angeregt, gezielte Übungen kräftigen die Muskulatur, den Gelenken verleihen sie Beweglichkeit und Geschmeidigkeit. Es werden Übungen mit kleinen Handgeräten gemacht, aber auch Gedächtnis- und Koordinationsübungen kommen nicht zu kurz. Konzentrations- und Gleichgewichtstraining bringen Sicherheit und Selbstvertrauen in die Alltagsbewegungen. Aufgelockert werden die Übungsstunden mit flotter Musik.

Die Gruppe Wassergymnastik wird gerne als weitere Ergänzung angenommen. Denn vielen fällt gerade die Bewegung im Wasser wesentlich leichter. Nach der Aufwärmphase wird mit Übungen für die Muskulatur begonnen. Hierbei wird vor allem auf die Kräftigung der Muskulatur und die Verbesserung der Ausdauer geachtet. Bei verschiedenen Übungen werden kleine Geräte eingesetzt. Die Wassergymnastik dient unter anderem der Vorbeugung und Verbesserung von Gewebeschwächen, der wirksamen Vorbeugung gegen Osteoporose, der Verringerung von Venenleiden, der Entlastung von Bändern, Gelenken und der Wirbelsäule.

Neben diesen drei offiziellen Abteilungen hat sich über die Jahre aus allen drei Gymnastikgruppen eine „SOO-VITAL“-Gruppen gebildet. Diese Übungsstunden werden von Frauen und Männer gleichermaßen sehr gerne angenommen, dabei kommt vor allem auch der gesellige Teil nicht zu kurz.

Tolle Ausflüge stehen jedes Jahr auf unserem Programm und sind für alle Aktiven der Höhepunkt des Jahres. Im August 2013 fuhren wir für 8 Tage nach Murnau, Programm inbegriffen. Wie immer kamen alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer begeistert von dem Urlaub zurück und freuen sich schon auf die gemeinsame Fahrt in 2014. Denn was wäre gemeinsam Sporttreiben ohne gemeinsame Geselligkeit.

Lust bekommen? Dann zögern Sie nicht, machen Sie einfach bei uns mit. Sie werden sehen, es wird Ihnen gut bekommen. Wir freuen uns auf Sie!

	Trainings-zeiten	Trainingsort	Ansprechpartner	Kontakt
Senioren-gymnastik-Frauen	Mo. 16:00-17:00 Uhr	Stadthalle Hungen	Inge Jackl	06404/926 9092
Senioren-gymnastik-Männer	Mo. 19:00 - 20:00 Uhr	Stadthalle Hungen	Inge Jackl	06404/926 9092
Wassergymnastik	Di. 13:30 - 15:00 Uhr	Solebad, Bad Salzhausen	Inge Jackl	06404/926 9092 Wassergymnastik@TSV11848Hungen.de

Weitere Informationen auch immer unter: www.TSV1848Hungen.de.

Trainieren mit **S**pass im **V**erein