

"FIT IM VIERTEN VIERTEL"

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

Nach den Herbstferien 2008, d.h. ab der 42. Kalenderwoche, startet der TVE mit einem neuen Sportangebot für Männer und Frauen ab etwa 75 Jahren.

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 ernst zunehmenden Hindernis: Schuhe zubinden (Beweglichkeit), Öffnen einer Mineralwasserflasche (Kraft), Bewältigung einer Steigung (Ausdauer) oder auch das Gehen in weglösem 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 wieder erlangen 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 kampfflos hingeben:

Dienstags von 16.00 -17.00 h (erstmals am 14.10.2008)

werden wir uns im Gymnastikraum des AKTIV PUNKT in ruhiger, entspannter Atmosphäre mit Kleingeräten, die eine individuell angepasste Belastung zulassen (Theraband, Sandsäckchen, Pezzi- und Gymnastikball, Balankekissen...) dem Schwerpunkt Kraft, Beweglichkeit und Gleichgewicht und

donnerstags von 16.15 bis 17.15 h (erstmals am 16.10.2008)

im Freien (Treffpunkt: Treffen vor dem AKTIV PUNKT) ohne falschen Ehrgeiz mit oder ohne (Nordic Walking-) Stöcke(n), die ggf. Halt und Sicherheit geben können, dem Thema Ausdauer in Form von sportlichem Gehen

widmen. Sie haben es richtig erkannt: Wir möchten ZWEI MAL in der Woche mit Ihnen Sport treiben!

Ziel:

Fit machen für den Alltag in der Gemeinschaft mit Anderen

Zielgruppe:

Alle Älteren, die sich z.B. leistungsmäßig in unseren 60plus-Sportgruppen nicht mehr wohl fühlen.

Leitung:

Georg Spengler

Offenen Fragen

beantworten wir bei einem

**gemütlichen Frühstück
im Kommunikationsraum des AKTIV PUNKT
am Dienstag, dem 23.09.2008, um 10.00 h.**

Zur leichteren Vorbereitung des Frühstücks würden wir uns über eine vorherige Anmeldung bis zum 18.09.2008 (z.B. telefonisch unter 0201/570397 oder mit dem Formular rechts) würden wir uns sehr freuen.

Stellen wir uns gemeinsam dieser Herausforderung!
(Eine Vereinsmitgliedschaft wird erst nach Ablauf eines Schnuppermonats erforderlich.)

bitte hier abtrennen!

Name/Vorname:		TVE-Mitglied? <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein	
Straße/Haus-Nr.:		Geburtsdatum:	
PLZ/Ort:		eMail:	
Telefon:		Fax:	
Datum/Unterschrift:			

Anmeldung
Bezeichnung der Maßnahme (Sportangebot, Kurs, Veranstaltung, Ausflug,...): INFO-FRÜHSTÜCK am 23.09.2008, 10.00 h

Burgaltendorf
Holteyer Str. 29
45289 Essen



TVE-BÜRO: im „AKTIV-PUNKT“, Holteyer Str. 29, Essen-Burgaltendorf; Tel. 0201/570397, Fax 0201/5718628; eMail: tve-burgaltendorf@web.de; Öffnungszeiten: dienstags, 18.00-20.00 h u. donnerstags, 17.00-19.00 h. Sportbetriebs-Info-Line: 0201/5718617 * Vorsitzender: Eckhard Spengler - Organisatorleiter/-in: Gerhard Spengler u. Christiane Spengler - Sportleiterinnen: Gabriele Marquardt u. Ursula Kernebeck - Jugendleiter: Marc Schäfer - Leiter AKTIV PUNKT: Stephan Semmeling



EINLADUNG

zu einem Informations-Frühstück
am 23.09.2008, 10.00 h,
 im **AKTIV PUNKT, Holteyer Str. 29,**

zur Vorbereitung unseres neuen Sportangebots:

"FIT IM VIERTEN VIERTEL"
 Kraft-, Beweglichkeits-, Gleichgewichts-
 und Ausdauersport
 für Männer u. Frauen ab etwa 75 J.

ab 14.10.2008
 jeden Dienstag, 16.00-17.00 h,
 im AKTIV PUNKT, Holteyer Str. 29

UND

ab 16.10.2008
 jeden Donnerstag, 16.15-17.15 h,
 im Freien (Treffpunkt: vor dem AKTIV PUNKT)

Beitragsregelungen (Auszug)

Beitragsart	In welchem Fall?	Wieviel? einmalig
Aufnahmegebühr	Neumitglieder, unabhängig vom Alter	7,00 €
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.	4,00 €
Einzelbeitrag Erwachsene ab 25 J.	Erwachsene von dem Jahr an, das dem Jahr folgt, in dem sie 25 Jahre alt geworden sind	4,25 €
Förderbeitrag	Bei Vorliegen spezieller Voraussetzungen (wie z.B. Wohnsitz außerhalb von NRW) kann vom Vorstand der "Förderbeitrag" gewährt werden.	3,00 €
Vereinsbeitrag: Familienbeitrag		
Vater und/oder Mutter und deren Kinder unter 21 J. sowie Paare	Voraussetzung für die Anwendung des Familienbeitrages ist die Mitgliedschaft mindestens eines Elternteils sowie mindestens eines Kinder bis zum 31.12. des Jahres, in dem es 21 Jahre alt wird. Der Familienbeitrag gilt ebenso für Paare.	4,75 € Grundbeitrag je Familie + 1,75 € Zuschlag je Familienmitglied
Für jeden Familienangehörigen, der TVE-Mitglied werden will, ist ein separater Aufnahme-Antrag zu stellen.		