

Die 60plus-Sport-Angebote:

Gymnastik für Frauen 60plus:

Turnhalle Holteyer Str., donnerstags, 15.00-16.30 h

Leitung: Rosemarie Stoßberg

sowie

Sporthalle Auf dem Loh, donnerstags, 17.00-18.15 h

Leitung: Rosemarie Stoßberg

Gymnastik & Spiel für Männer 60plus:

Turnhalle Holteyer Str., montags, 18.45-20.15 h

Leitung: Franz Trautmann

Sitzgymnastik für Frauen & Männer 60plus:

AKTIV PUNKT, donnerstags, 16.00-17.00 h

Leitung: Barbara Zimmermann

Wassergymnastik für Frauen 60plus:

Bad i.d. Turnh. Holteyer Str., donnerstags, 16.30-17.15 h

Leitung: Philip Säckel (Gr. A)

Bad i.d. Turnh. Holteyer Str., donnerstags, 17.30-18.15 h

Leitung: Philip Säckel (Gr. C)

Wassergymnastik für Frauen & Männer 60plus:

Bad i.d. Turnh. Holteyer Str., montags, 18.30-19.15 h

Leitung: Stephan Semmerling (Gr. B)

Bad i.d. Turnh. Holteyer Str., freitags, 19.20-20.05 h

Leitung: Philip Säckel (Gr. D)

Bad i.d. Turnh. Holteyer Str., donnerstags, 18.30-19.15 h

Leitung: Philip Säckel (Gr. E)

"Fit im vierten Viertel" f. Frauen & Männer ab etwa 75 J.:

Kraft-, Beweglichkeits- und Gleichgewichtstraining:

AKTIV PUNKT, dienstags, 16.00-17.00 h

Leitung: Monika Spengler

Gesundheitsorientiertes Kraftgerätetraining:

wann und sooft Sie wollen; montags bis freitags von 09.00 bis 13.00 h und 15.00 bis 22.00 h, samstags von 12.00 bis 18.00 h; im AKTIV PUNKT, Holteyer Str. 29

Spazieren gehen mit Vereinsmitgliedern:

montags von 14.00 - ca. 16.00 h ab Markplatz

2015: 02.03. - 16.03. - 30.03. - 13.04. - 27.04. - 11.05. - 01.06. - 15.06. - 29.06. - 13.07. - 27.07. - 10.08. - 24.08. - 07.09. - 21.09. - 05.10. - 19.10. - 02.11. - 16.11. - 0.11. - 07.12. (Ltg.: Monika Heuer & Monika Spengler)

Sie sind kein TVE-Mitglied?

Kein Problem! Kommen Sie einfach in die nächste Sportstunde und machen Sie gleich mit. Sie dürfen das Sportangebot (Ausnahme: Kraftgerätetraining, Kurse= vorherige Anmeldung erforderlich) einen Monat kostenlos ausprobieren, bevor Sie sich für eine Mitgliedschaft im TVE entscheiden müssen.

FRAGEN? RUFEN SIE UNS AN: 0201/570397 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.	5,25 €
Einzelbeitrag Erwachsene ab 25 J.	Erwachsene von dem Jahr an, das dem Jahr folgt, in dem sie 25 Jahre alt geworden sind	5,75 €
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: 10,00 €, für jedes weitere Mitglied: 2,50 € zusätzlich
Für jeden Familienangehörigen, der TVE-Mitglied werden will, ist ein separater Aufnahme-Antrag zu stellen.		

Einladung: 60plus-Sportangebote ausprobieren in der

WOCHE DER OFFENEN TÜR vom 20. - 24. April 2015

Kommen und mitmachen!



Wir fördern Ihre Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer, Geselligkeit und Lebensfreude.



Vielfältiges Sportangebot



Gruppenleben



Freizeitaktivitäten außerhalb des Sportbetriebs

SPORT:

- 2 Gruppen Gymnastik für Frauen
- 1 Gruppe Gymnastik & Spiel für Männer,
- 5 Gruppen Wassergymnastik für Männer & Frauen
- 1 Gruppe Sitzgymnastik für Männer und Frauen
- 1 Gruppe "Fit im vierten Viertel" (für Hochaltrige)
- 3 REHA-Sportgruppen (Herzsport, Krebsnachsorge)
- (auch) für die Generation 60plus geeignete Kurse
- gesundheitsorientiertes Kraftgerätetraining

SOZIALE BETREUUNG:

- Vereinsglückwünsche bei Geburtstagen ≥ 50 J.
- 60plus-Info-Abende (Recht, Gesundheit, Sicherheit)
- Kontaktpflege zu Gruppenmitgliedern durch die Gruppenleiter/-innen

GESELLIGKEIT & LEBENSFREUDE:

- Jeden Monat eine 60plus-Aktivität: eine Besichtigung, ein Ausflug, eine Reise oder eine Wanderung
- Gruppenfeiern, Gruppenausflüge, Gruppenwanderungen
- 2mal jährlich ein von einer Gruppe organisiertes AKTIV PUNKT-Café
- 14tägig "Spazieren gehen mit Vereinsmitgliedern"
- Großer Veranstaltungsraum im AKTIV PUNKT für Gruppenfeiern

ENGAGEMENT:

- Möglichkeit des Engagements, z.B. im 60plus-Projektteam oder bei sonstigen Projekten
- bei der Organisation und Durchführung des AKTIV PUNKT-Cafés und von Gruppenfeiern
- als Gruppensprecher/-in (im Vereinsrat)

ORGANISATORISCHE BETREUUNG:

- Mehr-Kanal-Informationstätigkeit des Vereins:
Internet, Flyer, Rundschreiben, Presse, Anrufdienst, Vereinszeitschrift
- Mehr-Kanal-Kommunikation Mitglieder/Verein:
Telefon, Fax, eMail, persönl. Besuch, Internet- und Formular-Services
- durch direkte Ansprechpartner/-innen:
Gruppenleiter- u. Gruppensprecher/-innen sowie Seniorenreferentin
- 63,5 Stunden in der Woche geöffneter Sport-, Freizeit- und Gesundheits-Treff (AKTIV PUNKT, Holteyer Str. 29) mit Büro

Einladung zum Schnupperkurs:

Bewegung mit Musik - Tänze aus aller Welt

**Alte und neue Tanzformen
für Jung und Alt:**

**Volkstänze, Gesellschaftstänze, Kreistänze,
Paartänze, Block- und Gassentänze
sowie Squaretanz**

**(Ein/e Partner/-in ist nicht erforderlich, eben-
so wenig eine Vereinsmitgliedschaft.)**

**freitags, 10.30 - 12.00 h,
im AKTIV PUNKT, Holteyer Str. 29
08.05. - 12.06.2015 (6mal)**

Ltg.: Rosemarie Weber (Seniorentanzleiterin)

Gemeinsam aktiv sein, Freude an der Bewegung
finden, Gleichgesinnte treffen

Tanzen ist ein Ganzkörpersport, egal in welchem
Alter. Tanzen macht Spaß, ist gesund, bringt neue
Kontakte und Lebensfreude.

Das Erlernen von Bewegungsabläufen und deren
körperliche Umsetzung stärkt das Herz-Kreislauf-Sys-
tem, verbessert die Durchblutung und kräftigt die
Muskulatur des gesamten Körpers.

bitte wenden!

Einladung zum Schnupperkurs:

Bewegung mit Musik - Tänze aus aller Welt

**Alte und neue Tanzformen
für Jung und Alt:**

**Volkstänze, Gesellschaftstänze, Kreistänze,
Paartänze, Block- und Gassentänze
sowie Squaretanz**

**(Ein/e Partner/-in ist nicht erforderlich, eben-
so wenig eine Vereinsmitgliedschaft.)**

**freitags, 10.30 - 12.00 h,
im AKTIV PUNKT, Holteyer Str. 29
08.05. - 12.06.2015 (6mal)**

Ltg.: Rosemarie Weber (Seniorentanzleiterin)

Gemeinsam aktiv sein, Freude an der Bewegung
finden, Gleichgesinnte treffen

Tanzen ist ein Ganzkörpersport, egal in welchem
Alter. Tanzen macht Spaß, ist gesund, bringt neue
Kontakte und Lebensfreude.

Das Erlernen von Bewegungsabläufen und deren
körperliche Umsetzung stärkt das Herz-Kreislauf-Sys-
tem, verbessert die Durchblutung und kräftigt die
Muskulatur des gesamten Körpers.

bitte wenden!

Einladung zum Schnupperkurs:

Bewegung mit Musik - Tänze aus aller Welt

**Alte und neue Tanzformen
für Jung und Alt:**

**Volkstänze, Gesellschaftstänze, Kreistänze,
Paartänze, Block- und Gassentänze
sowie Squaretanz**

**(Ein/e Partner/-in ist nicht erforderlich, eben-
so wenig eine Vereinsmitgliedschaft.)**

**freitags, 10.30 - 12.00 h,
im AKTIV PUNKT, Holteyer Str. 29
08.05. - 12.06.2015 (6mal)**

Ltg.: Rosemarie Weber (Seniorentanzleiterin)

Gemeinsam aktiv sein, Freude an der Bewegung
finden, Gleichgesinnte treffen

Tanzen ist ein Ganzkörpersport, egal in welchem
Alter. Tanzen macht Spaß, ist gesund, bringt neue
Kontakte und Lebensfreude.

Das Erlernen von Bewegungsabläufen und deren
körperliche Umsetzung stärkt das Herz-Kreislauf-Sys-
tem, verbessert die Durchblutung und kräftigt die
Muskulatur des gesamten Körpers.

bitte wenden!

Die Bewegungswechsel und die Verlagerung des Gewichts trainieren den Gleichgewichtssinn sowie die Stand- und Trittsicherheit und beugen somit gezielt Stürzen vor, was besonders im Seniorenalter von hoher Bedeutung ist.

Nachhaltiges Training führt bei den Teilnehmern und Teilnehmerinnen zu mehr Ausdauer und Beweglichkeit sowie zu einer verbesserten Koordinationsfähigkeit.

Gemeinsam werden schnell Erfolgserlebnisse geschaffen, die sich positiv auf das Selbstbewusstsein auswirken.

Jede/r kann an diesem Bewegungsangebot teilnehmen, ohne Vorkenntnisse, ohne spezielle Bekleidung, ohne einen Partner/ eine Partnerin mitbringen zu müssen, da in der Gruppe ohne festen Partner getanzt wird.

Kursgebühr:

19,50 € (TVE-Mitglieder),
34,50 € (Nichtmitglieder)

Anmeldung (bis zum 30.04.2015):

- mit dem Formular links oder
- im TVE-Büro im AKTIV PUNKT, Holteyer Str.
(Öffnungszeiten siehe umseitig am unteren Rand)
- www.tve-burgaltendorf.de; dort: "Anmeldungen/Anträge online" im Menü am linken Rand

Fragen?

Wir beraten Sie gern! (Tel. 0201/570397 oder sport@tve-burgaltendorf.de oder persönlich im AKTIV PUNKT)

Die Bewegungswechsel und die Verlagerung des Gewichts trainieren den Gleichgewichtssinn sowie die Stand- und Trittsicherheit und beugen somit gezielt Stürzen vor, was besonders im Seniorenalter von hoher Bedeutung ist.

Nachhaltiges Training führt bei den Teilnehmern und Teilnehmerinnen zu mehr Ausdauer und Beweglichkeit sowie zu einer verbesserten Koordinationsfähigkeit.

Gemeinsam werden schnell Erfolgserlebnisse geschaffen, die sich positiv auf das Selbstbewusstsein auswirken.

Jede/r kann an diesem Bewegungsangebot teilnehmen, ohne Vorkenntnisse, ohne spezielle Bekleidung, ohne einen Partner/ eine Partnerin mitbringen zu müssen, da in der Gruppe ohne festen Partner getanzt wird.

Kursgebühr:

19,50 € (TVE-Mitglieder),
34,50 € (Nichtmitglieder)

Anmeldung (bis zum 30.04.2015):

- mit dem Formular links oder
- im TVE-Büro im AKTIV PUNKT, Holteyer Str.
(Öffnungszeiten siehe umseitig am unteren Rand)
- www.tve-burgaltendorf.de; dort: "Anmeldungen/Anträge online" im Menü am linken Rand

Fragen?

Wir beraten Sie gern! (Tel. 0201/570397 oder sport@tve-burgaltendorf.de oder persönlich im AKTIV PUNKT)

Die Bewegungswechsel und die Verlagerung des Gewichts trainieren den Gleichgewichtssinn sowie die Stand- und Trittsicherheit und beugen somit gezielt Stürzen vor, was besonders im Seniorenalter von hoher Bedeutung ist.

Nachhaltiges Training führt bei den Teilnehmern und Teilnehmerinnen zu mehr Ausdauer und Beweglichkeit sowie zu einer verbesserten Koordinationsfähigkeit.

Gemeinsam werden schnell Erfolgserlebnisse geschaffen, die sich positiv auf das Selbstbewusstsein auswirken.

Jede/r kann an diesem Bewegungsangebot teilnehmen, ohne Vorkenntnisse, ohne spezielle Bekleidung, ohne einen Partner/ eine Partnerin mitbringen zu müssen, da in der Gruppe ohne festen Partner getanzt wird.

Kursgebühr:

19,50 € (TVE-Mitglieder),
34,50 € (Nichtmitglieder)

Anmeldung (bis zum 30.04.2015):

- mit dem Formular links oder
- im TVE-Büro im AKTIV PUNKT, Holteyer Str.
(Öffnungszeiten siehe umseitig am unteren Rand)
- www.tve-burgaltendorf.de; dort: "Anmeldungen/Anträge online" im Menü am linken Rand

Fragen?

Wir beraten Sie gern! (Tel. 0201/570397 oder sport@tve-burgaltendorf.de oder persönlich im AKTIV PUNKT)