

VIELSEITIGE SENIORENANGEBOTE UND ZAHLREICHE AFT-TESTUNGEN: Erfolgreiche Aktionswoche anlässlich des Tags der älteren Generation

21 Vereine haben die vom BTB-Seniorenrat initiierte Aktionswoche vom 03. bis 14. April genutzt, um für sich und ihre Seniorenangebote zu werben. Dafür luden sie zu unterschiedlichen Bewegungsangeboten, Fitnessstests, Informationsveranstaltungen und geselligen Aktivitäten ein. Viele nutzten hierfür die Hilfsmittel, die der Seniorenrat bereithielt. So auch der TV Königshofen, der TV Hochstetten und der Uferlos Karlsruhe e.V., die ihre Angebote unter dem Motto „Heute bewegt. Morgen mobil.“ platzierten.

TAG DER ÄLTEREN GENERATION BEIM TV KÖNIGSHOFEN 1882 E.V.



Beim TV Königshofen konnte der Alltags-Fitness-Test abgelegt werden

HEUTE BEWEGT, MORGEN MOBIL - AKTION „ALLTAGS-FITNESS-TEST“

Wer sich regelmäßig bewegt, bleibt länger fit und schafft so gute Voraussetzungen für eine attraktive zweite Lebenshälfte. Ergänzt um ein funktionierendes soziales Netzwerk, sind die Weichen für ein gesundes Altern gestellt. Dass der Turnverein Königshofen hierfür ein idealer Anlaufpunkt ist, da er abwechslungsreiche und qualitativ hochwertige Bewegungsangebote für Erwachsene 60+ anbietet, ist für das Übungsleiter-Team keine Frage. Deshalb wurde anlässlich des bundesweiten „Tags der älteren Generation“ die Werbetrommel betätigt und in die TV-Turnhalle eingeladen.

Zu Beginn gab es einige Tipps zum Thema „Mehr Vitalität und Beweglichkeit im Alter“ verbunden mit Hinweisen zur Ernährung oder auch Schüßler-Salze. Mit einigen Dehn- und Lockerungsübungen auf dem Stuhl wurden die Teilnehmer auf den Alltags-Fitness-Test (AFT) eingestimmt.

Dass alles auf freiwilliger Basis erfolgte, verstand sich von selbst. Doch wer wollte sich die Chance entgehen lassen zu testen, wie es um seine persönliche Fitness steht?

Aufstehen und Absitzen hieß es beim Test der Beinkraft, ohne sich dabei abzustützen. Mit Gewichten wurde die Armkraft überprüft. Auf der Stelle gehen und dabei die Knie immer in die Waagerechte bringen, verlangte der Ausdauer-Test. „Ich habe nicht gewusst, dass zwei Minuten so lang sein können“, meinte eine Teilnehmerin. Auch die Hüft- und Schulterbeweglichkeit wurde getestet. Hier waren die

Frauen im Vorteil, denn bei den meisten männlichen Kandidaten waren die Arme „einfach zu kurz“, was natürlich auf einen Mangel an Dehnfähigkeit zurückzuführen ist. Nun ging es zur letzten Station „Geschicklichkeit“: vom Stuhl aufstehen und schnell um eine Markierung laufen und wieder hinsetzen. Für junge Menschen sicher kein Problem, doch ältere haben oft mit Schwindel zu kämpfen und können deshalb nicht so schnell laufen. Wer wollte, konnte seine Zeiten und Wiederholungen noch auswerten lassen, welche in die Kategorie „überdurchschnittlich“, „durchschnittlich“ und „unterdurchschnittlich“ eingetragen wurden. „Nun liegt es an jedem selbst, wie er mit seiner Fitness umgeht, ob er unsere Angebote nutzt und regelmäßig daran teilnimmt“, meinte Gerlinde Hönig, die für die Organisation zuständig war.

Dass neben den sportlichen Aktivitäten auch die Geselligkeit und das Miteinander wichtig sind, zeigte der gemeinsame gemütliche Ausklang im Wirtschaftsraum der TV-Turnhalle. „Ausprobieren, mitmachen, die Ziele nicht zu hoch ansetzen und Spaß an der Bewegung haben. Dies sind die Garanten für den Erfolg! Denken Sie daran, es ist nie zu spät damit zu beginnen“, schloss Waltraud Grünwald die Veranstaltung mit über 50 Personen.

Das wöchentliche Trainingsangebot ist auf der Homepage www.tv-koenigshofen.com zu finden. *Text und Foto: W. Grünwald*

BEWERBUNG DES TAGS DER ÄLTEREN GENERATION DES TV HOCHSTETTEN E.V.: F.-J. KLEIN

„Alle sechs Angebote konnten durchgeführt werden. Meinem Vortrag über die Wirkung des Sports im Alter lauschten über 40 Personen. Von den teilgenommenen Gästen werden sich einige als Vereinsmitglied anmelden.“

Einladung für interessierte Seniorinnen/Senioren
Samstag, 06.04.2024
**TAG der
älteren Generation**
Beginn 13:45 Uhr TVH-Halle • Infos zum Seniorensport •
Aktionsnachmittag & Mitmachangebote •

Turnverein Hochstetten

HEUTE BEWEGT, MORGEN MOBIL.
Hilfsmittel für alle und praktische
Anleitung

Tagsprogramm:
13:45 Uhr Begrüßung und Kurzvortrag in der TVH Halle
14:00 – 14:45 Uhr Nordic Walking mit Diana
14:55 – 15:40 Uhr Gymnastik (Overball/Matte) mit Ruth
15:50 – 16:35 Uhr Yoga für Senioren (Stehen/Handgeräte) mit Gabi
15:50 – 16:35 Uhr Gymnastik (Stuhl) mit Conny
Ab 16:35 Uhr Trainiere dein Gehirn mit Diana
Ab 16:35 Uhr Abschluss/gemütliches Beisammensein

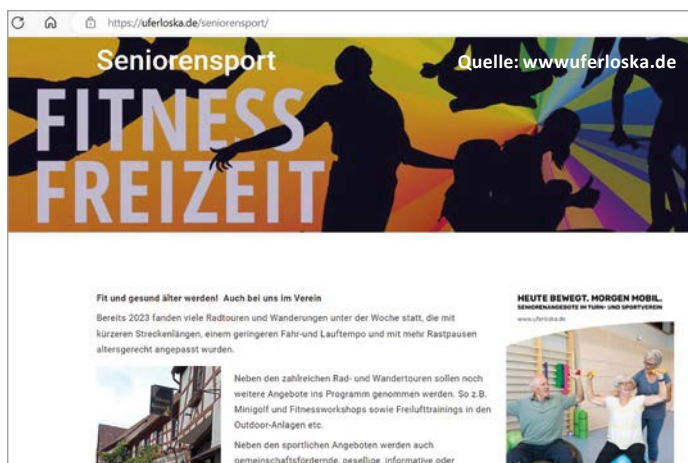
Die Angebote finden rund um die TVH Halle Hochstetten statt.
Keine Vorkenntnisse/keine Anmeldung erforderlich.

Sich gemeinsam
bewegen, kennenlernen,
austauschen

Kostenlos und
unverbindliches Schnuppern
der Senioren-Sportangebote
des TVH

Turnverein Hochstetten - Am Nebenbruch 5 - www.tv-hochstetten.de

BEWERBUNG DES TAGS DER ÄLTEREN GENERATION VOM UFERLOS KARLSRUHE E.V.:



Quelle: www.uferloska.de

GABI KLISCH (VORSITZENDE DES BTB-SENIORENRATS):

„Wir freuen uns über die positive Resonanz der Vereine. Es ist schön zu sehen, dass sie die Aktion annehmen und wir sie mit Pressemitteilungen, digitalen Vorlagen und auch Programmideen unterstützen können. Nachdem wir 2023 mit 13 Vereinen gestartet sind und sich dieses Jahr bereits 21 Vereine registriert hatten, hoffen wir im kommenden Jahr auf einen ähnlichen Zuwachs. Hierzu laden wir alle Mitgliedsvereine vom 02. bis 13. April 2025 ein.“

TEILNEHMENDE VEREINE AN DER AKTIONSWOCHE 2024:

- TV Baden-Oos
- TV Bammental
- TV Friedrichstal
- SG Hemsbach
- TV Hochstetten
- TV Ihringen
- TSV Jöhlingen
- TSV Karlsdorf
- Uferlos queerer SV Karlsruhe
- Kehler Turnerschaft
- TV Königshofen
- Gesund und Fit in Oberhof
- TV Oberrotweil
- Rastatter TV
- TV Schliengen
- TV Sennfeld
- TSV Tauberbischofsheim
- SG Überauchen
- TV Germania Wiesenbach
- Tai-Chi Zentrum Wolkenhand
- TV Wössingen



www.meine-gymwelt.de

**GYMWELT:
Eine Marke.
Viele Vorteile.**

- Bewerbung der Vereinsangebote
- Bilderpool
- GYMWELT-Preis
- u.v.m

© Bildquelle: Mond