

TV Stetten i. R.



Senioren sport im Verein



Sport ist im Verein am schönsten!

Der Verein bietet ein breit gefächertes Angebot an Bewegung und Sport. Ob Gymnastik, Tanzen oder Laufen - für alle ist etwas dabei!

Für **Neu- oder Wiedereinsteiger** ist insbesondere der **Senioren sport** als **Gesundheitssportangebot** - in Kooperation mit **plusminus60** - interessant. Hier gibt es beispielsweise Kurse zum Herz-Kreislauf-Training, Muskelaufbau in der Rückenschule oder Entspannungstraining:

- *Aquafitness/Aqua jogging*
- *Geselliger Tanz für Senioren*
- *Nordic Walking - Treff für ältere Menschen*
- *Bewegung für Einsteiger/Anfänger*
- *die „Fünf Esslinger“*
- *Wirbelsäulen- / Rückenfit-Training*
- *Fitness aus Fernost*
- *Locker vom Hocker – Stuhlgymnastik /Qi Gong*
- *Fitness aus Fernost – Qi Gong*
- *Funkt. Körpertraining mit Ba Duan Jin*
- *Yoga*
- *Progressive Muskelentspannung nach Jacobson*

Sport erfahrene Ältere finden in den einzelnen **Abteilungen** verschiedene **Angebote**. So gibt es zum Beispiel: Sport für Jeder Mann ab 50+, Seniorengymnastik 60+, Tanzen und Tischtennis für Jedermann/-frau.

Doch nicht nur das vielfältige sportliche Angebot spricht für den Sportverein. Für viele Sportlerinnen und Sportler ist das gesellige Miteinander genauso wichtig wie die körperliche Betätigung. Das Miteinander in der Gruppe bietet Kontakte zu gleichgesinnten, jüngeren wie auch älteren Menschen. Im Sportverein wird der Austausch und die Solidarität der Generationen aktiv gelebt, man trifft sich, man bewegt sich und feiert auch gemeinsam - dazu bietet plusminus60 viele unterschiedliche Aktivitäten.

Kompetente Seniorinnen und Senioren sind in der Vereinsarbeit gerne gesehen. Wer Zeit und Wissen für die Gemeinschaft einbringt, leistet nicht nur einen sinnvollen Dienst für die Allgemeinheit, sondern tut auch etwas für das eigene Selbstwertgefühl.

Wenn wir Ihr Interesse und die Lust auf Sport im Verein geweckt haben, erhalten Sie weitere Informationen auf unserer Homepage www.tv-stetten.de oder persönlich bei unseren Mitarbeiterinnen auf unserer Geschäftsstelle:

Am Sportplatz 4
71394 Kernen

Öffnungszeiten

Montag und Dienstag von 8:00 bis 12:00 Uhr
Donnerstag von 8:00 bis 12:00 Uhr
17:00 bis 19:00 Uhr

Telefon 20 55 16
Email info@tv-stetten.de
gesundheitsport@tv-stetten.de
Internet www.tv-stetten.de

