



... älter ja - gehören aber noch lange nicht zum alten Eisen!

.. auch wenn alle Zahlenprognosen mehr oder weniger Kaffeesatzleserei sind, lässt sich heute sicher sagen, dass der Anteil der Älteren in unserer Bevölkerung in den kommenden Jahren erheblich zunehmen wird. Um länger fit und gesund zu bleiben ist es notwendig seinen Körper regelmäßig mit „gesunder Bewegung“ zu versorgen.

Aus diesem Grund hat der TV Oeffingen bereits vor Jahren begonnen verschiedene Gesundheitssportangebote zu initiieren, die z. T. speziell auf die Bedürfnisse der Älteren ausgerichtet sind, oder zumindest für Ältere geeignet sind.

Im Anschluss bieten wir Ihnen eine kleine Übersicht zu den aktuellen Angeboten des TV Oeffingen im Bereich Ältere.

Weitere Informationen finden Sie auf unserer neu gestalteten Homepage unter

www.tv-oeffingen.de

oder über die TV Oe Geschäftsstelle.

Ihr
Reginald Förster
Geschäftsführer

Aktuelle Sportangebote 2011

Wirbelsäulengymnastik - geeignet

Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur zur Stabilisierung der Wirbelsäule. Entlastungsübungen zur Schmerzlinderung, Dehnung verkürzter Muskelgruppen, Übungen zur Verbesserung der Körperwahrnehmung, Entspannungs- und Atemübungen.

ab Montag, 12.09.2011, 18:20 - 19:20 Uhr, Gymnastikhalle S2

ab Mittwoch, 14.09.2011, 10:00 - 11:00 Uhr, Turn- u. Festhalle

ab Mittwoch, 14.09.2011, 18:30 - 19:30 Uhr, Turn- u. Festhalle

ab Freitag, 16.09.2011, 09:00 - 10:00 Uhr, Gymnastikhalle S2

ab Freitag, 16.09.2011, 10:05 - 11:05 Uhr, Gymnastikhalle S2



Qi Gong + Akupressur Tips geeignet

Qi Gong ist erwiesenermaßen gesunderhaltend und seit tausenden von Jahren ein wichtiger Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin. In diesem Kurs lernen Sie Übungen die in Verbindung mit gezielter Atmung Körper, Geist und Seele in Einklang bringen. Darüber hinaus erhalten Sie Tips zur Nutzung von verschiedenen Akupressurpunkte. z. B. Linderung Kopfschmerzen durch Einsatz von Akupressur.

Ab Donnerstag, 15.09.2011, 08:00 - 09:00 Uhr, Gewölbekeller im Schloßle

Pilates für Senioren - speziell

Pilates, 10:35 - 11:35 Uhr, Gymnastikhalle S2

Gymnastik 60+ speziell

Damen ab Montag, 12.09.2011, 9:00 - 10:00 Gymnastikhalle S2

Herren ab Montag, 12.09.2011, 10:15 - 11:15 Gymnastikhalle S2

Seniorenfitness - speziell

Ab Mittwoch, 14.09.2011, 17:00 - 18:00 Uhr, Turn- u. Festhalle



Ballsportangebote - geeignet

Männerturnen

ab Donnerstag, 15.09.2011, 20:00 - 22:00 Uhr, Turn- u. Festhalle

Faustball

ab Freitag, 16.09.2011, 17:30 - 20:00 Uhr, Sportplatz Skizunft

Rückenfitness - geeignet

Ab Dienstag, 13.09.2011, 19:00 - 20:00, Gewölbekeller, Schloßle



SLOW Workout - geeignet

Ab Donnerstag, 15.09.2011, 19:00 - 20:00, Turn- u. Festhalle