

**Für Sport im Alter, ist es nie zu spät!**

**Fit im Alter!**

**Ein Angebot der Seniorensportabteilung des TKJ Sarstedt.**

Ob 50-Plus, 60-Plus oder 70-Plus – egal, wie wir es nennen, die biologische Uhr tickt bei jedem Menschen. Aber wie kann man diesen natürlichen Vorgang verzögern, denn aufhalten durch einen Jungbrunnen (New Agings) wie im Märchen, kann man die natürlichen Gesetze nicht. Bewegung ist wichtig – Bewegung ist Leben. Jeder Muskel erschlafft, wenn er nicht benutzt, nicht gefordert wird. Also müssen wir ihn bewegen, beim Sport sprechen wir von trainieren.

Dabei ist der Rhythmus von Anspannung und Entspannung wichtig, aber auch, ob der Muskel noch kalt oder warm und dadurch elastisch geworden ist, was durch entsprechendes Aufwärmtraining erreicht wird.

Unter der Leitung von speziell ausgebildeten Übungsleitern wird in der Seniorensport-Abteilung des TKJ Sarstedt Bewegung für Ältere in verschiedenen Variationen angeboten.

Weitere Informationen über die Geschäftsstelle des TKJ Sarstedt, Tel.: 05066 5590, oder unter: [www.tkj-sarstedt.de](http://www.tkj-sarstedt.de)

Bitte beachten Sie auch die folgende Seite!

Das Programm der Senioren-Sportabteilung ist sehr umfangreich und hat für alle Seniorinnen und Senioren viel zu bieten.

**Unser Programm mit dem Motto lautet:  
„Mit 50 und älter fangen wir erst richtig an!“**

**Wir bieten an:**

- Gymnastik
- Prellball
- Kegeln
- Tischtennis
- Spielkreis
- Mini Studienfahrten
- Geselliges Beisammensein
- Sommerfest und Weihnachtsfeier

**Unsere Angebote:**

Damen Gymnastik      Dienstag 14:00 – 15:00 Uhr  
TKJ Turnhalle Weberstrasse

Damen Gymnastik      Freitag 10:30 – 11:15 Uhr  
(70-Plus)                      TKJ Turnhalle Weberstrasse  
Auf der Bühne

**Wir freuen uns auf neue Teilnehmer!**      Herren Gymnastik      Montag 15:00 – 15:45 Uhr  
(Bewegung ab 60-Plus)

Herren Prellball                      Montag 15:45 – 16:30 Uhr

Herren Gymnastik      Freitag 11:15 – 12:00 Uhr  
(70-Plus)                      TKJ Turnhalle Weberstrasse  
Auf der Bühne

**Wie kann man einsteigen?**

1. Einfach in den Übungsstunden reinschauen.

Damen Kegeln                      Montag 14:30 – 16:30 Uhr

2. Unsere Abteilungsleiterin Gisela Reinecke,  
Telefon 05066 690303, fragen.

Donnerstag 14:30 – 16:30 Uhr  
(beides 14-täglich)

3. In der TKJ Geschäftsstelle Weberstrasse,  
anrufen

Herren Kegeln                      Donnerstag 14:30 – 16:30  
(14-täglich)

4. Mini Studienfahrten: Informationen  
erhalten unsere Mitglieder über die  
INFO – Austräger,  
oder in der TKJ Geschäftsstelle.  
Anmeldungen müssen dann in der  
Geschäftsstelle abgegeben werden.

Damen und Herren                      Donnerstag 16:00 – 17:00 Uhr  
Tischtennis  
Turnhalle Albert-Schweizer  
Schule (14-täglich)

Damen und Herren      Spielkreis Gesellschaftsspiele  
Am letzten Mittwoch im Monat 15:30 – 17:00 Uhr  
Begegnungsstätte Steinstrasse

**Wir freuen uns auf ihren Besuch!**

**Mini-Studienfahrten**

Am 3. Mittwoch im Monat.  
Die Ziele werden per INFO  
bekannt gegeben.  
Anmeldung erforderlich!

**Sommerfest**

Am 3. Mittwoch im Juli jeden Jahres.  
Der Termin wird rechtzeitig  
bekannt gegeben.  
Anmeldung erforderlich!

---