



## Aktiv 60 Plus

Am 1. April 2020 startet der Turnverein 1860 Petterweil e.V. ein neues Angebot: Mit "Aktiv 60 Plus" möchte der Sportverein Menschen ansprechen, die sich regelmäßig sportlich betätigen möchten, um den Alltag aktiv und gesund zu bewältigen, um Körper und Geist anzuregen und durch abwechslungsreiche Bewegung leistungsfähiger zu werden.

Das altersgerechte Ganzkörpertraining erfolgt mit und ohne Geräten. Ziele sind Gleichgewichtsschulung, Kräftigung der wichtigen Muskelgruppen, eine Verbesserung der Beweglichkeit und Flexibilität sowie die Vorbeugung von Haltungsschäden. Erreicht werden die Ziele durch Koordinationsübungen, Übungen zur Stabilisierung der Gelenke und Stärkung der aufrechten Haltung. Die Übungen werden teilweise auch im Sitzen durchgeführt, viele Muskelgruppen lassen sich hervorragend im Sitzen trainieren. Zusätzlich wird das Herz-Kreislauf-System gestärkt. Gleichzeitig dient das Training der Sturzprophylaxe.

Lockerungs- und Entspannungsübungen runden diese schöne Stunde ab, die den Teilnehmern und Teilnehmerinnen auch viel Spiel und Spaß bringen soll, damit alle fit, fröhlich und gesund in den Tag gehen.

Das neue Angebot Aktiv 60 Plus findet ab 1. April 2020 jeden Mittwoch von 14:45 bis 16:15 in der Sporthalle Petterweil statt und ist für Mitglieder des TV Petterweil e.V. kostenlos. Interessierte melden sich bitte bei **Frau Monika Barth** unter der Telefonnummer 06039/2485.