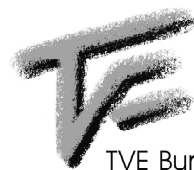


TVE Burgaltendorf · Holteyer Straße 29 · 45289 Essen



TVE Burgaltendorf

«Anrede» «Titel»  
«Vorname» «Name»  
«Straße»

Tel. 0201 · 570397  
Fax 0201 · 5718628  
tve-burgaltendorf@web.de  
www.tve-burgaltendorf.de

«PLZ» «Ort»

## "FIT IM VIERTEN VIERTEL"

09.09.2008

### **Kraft-, Beweglichkeits-, Gleichgewichts- und Ausdauersport für Männer u. Frauen ab etwa 75 J.**

**Einladung zu einem Informationsfrühstück am 23.09.2008, 10.00 h**

Liebe «Anrede» «Titel» «Name»,

nach den Herbstferien 2008, d.h. ab der 42. Kalenderwoche, startet der TVE mit einem neuen Sportangebot für Männer und Frauen ab etwa 75 Jahren.

Hierzu möchten wir Sie gewinnen!

#### **Worum geht's?**

Ab einem Alter von etwa 30 Jahren verlieren wir Jahr für Jahr etwas von unserer einstigen Kraft. Erst kaum merklich, doch irgendwann müssen wir uns eingestehen, dass (vielleicht sogar ohne Gewichtszunahme) unsere Muskeln immer mehr dem Fettgewebe Platz machen.

Was von manchem zu Anfang noch als ästhetisches Problem wahrgenommen wird, entwickelt sich immer mehr zu einem ernst zunehmenden Hindernis: Schuhe zubinden (Beweglichkeit), Öffnen einer Mineralwasserflasche (Kraft), Bewältigung einer Steigung (Ausdauer) oder auch das Gehen in weglosem Gelände (Gleichgewicht) werden zur täglichen Herausforderung.

Wir wollen (und können) unser Alter gar nicht leugnen und es bleibt nicht aus, dass wir ihm unseren Tribut zahlen.

#### **Aber das Alter lässt mit sich handeln!**

Es ist erwiesen, dass man auch mit 80 und älter durch altersgerechte Bewegungsangebote deutlich an Kraft gewinnen, durch Kraft- und Ausdauersport die Lebensqualität (Unabhängigkeit!) erhalten oder auch wiedererlangen kann.

Gut, wenn man schon immer Sport getrieben und rechtzeitig Kraftreserven aufgebaut hat!

Aber auch im hohen Alter, wenn man seine Sportart aus Altersgründen aufgeben musste oder man vielleicht nie wirklich Sport getrieben hat, sollte man sich dem Alter und seinen Gebrechen nicht kampflös hingeben:

BGB-Vorstand:  
Eckhard Spengler (Vorsitzender)  
Christiane Spengler (Organisationsleiterin)  
Gerhard Spengler (Organisationsleiter)  
Gabriele Marquaß (Sportleiterin)

Automatisierter Ansgedienst für den  
Sportbetrieb: 0201/5718617  
Geno-Volks-Bank Essen eG  
Kto. 200020700, BLZ 36060488  
Vereinsregister-Nr.: 282

Sport-, Freizeit- und Gesundheits-Treff:  
AKTIV PUNKT, Holteyer Str. 29, 45289 Essen  
Leiter: Stephan Semmerling  
TVE-Büro: im AKTIV PUNKT  
di., 18.00-20.00 h, do., 17.00-19.00 h



TVE Burgaltendorf

**Dienstags von 16.00 -17.00 h  
(erstmals am 14.10.2008)**

werden wir uns im Gymnastikraum des AKTIV PUNKT in ruhiger, entspannter Atmosphäre mit Kleingeräten, die eine individuell angepasste Belastung zulassen (Theraband, Sandsäckchen, Pezzi- und Gymnastikball, Balancekissen...) dem Schwerpunkt Kraft, Beweglichkeit und Gleichgewicht und

**donnerstags von 16.15 bis 17.15 h  
(erstmals am 16.10.2008)**

im Freien (Treffpunkt: Treffen vor dem AKTIV PUNKT) ohne falschen Ehrgeiz mit oder ohne (Nordic Walking-) Stöcke(n), die ggf. Halt und Sicherheit geben können, dem Thema Ausdauer in Form von sportlichem Gehen widmen.

Sie haben es richtig erkannt: Wir möchten zweimal in der Woche mit Ihnen Sport treiben, um Sie in der Gemeinschaft mit Anderen fit für den Alltag zu machen.

**Leitung:**

Georg Spengler wird diese neu entstehende Gruppe aufbauen.

**Offenen Fragen**

beantworten wir bei einem

**gemütlichen Frühstück  
im Kommunikationsraum des AKTIV PUNKT, Sport-, Freizeit- und Gesundheits-Treff des TVE,  
am Dienstag, dem 23.09.2008, um 10.00 h,**

wozu wir Sie hiermit herzlich einladen. Zur leichteren Vorbereitung des Frühstücks würden wir uns über eine vorherige Anmeldung bis zum 18.09.2008 (z.B. telefonisch unter 0201/570397 oder mit dem beiliegenden Formular) sehr freuen.

**Stellen wir uns gemeinsam dieser Herausforderung!**

Eine Vereinsmitgliedschaft - der Monatsbeitrag beträgt 4,25 € - wird erst nach Ablauf eines Schnuppermonats erforderlich. Sie haben also ausführlich Gelegenheit, unser neues Sportangebot zu testen.

Mit freundlichen Grüßen

Georg Spengler

BGB-Vorstand:  
Eckhard Spengler (Vorsitzender)  
Christiane Spengler (Organisationsleiterin)  
Gerhard Spengler (Organisationsleiter)  
Gabriele Marquäß (Sportleiterin)

Automatisierter Ansgedienst für den  
Sportbetrieb: 0201/5718617  
Geno-Volks-Bank Essen eG  
Kto. 200020700, BLZ 36060488  
Vereinsregister-Nr.: 282

Sport-, Freizeit- und Gesundheits-Treff:  
AKTIV PUNKT, Holteyer Str. 29, 45289 Essen  
Leiter: Stephan Semmerling  
TVE-Büro: im AKTIV PUNKT  
di., 18.00-20.00 h, do., 17.00-19.00 h