

gesundheitsorientiert ausgeführt. Wir arbeiten in Kleingruppen.

Zum Programm gehören

- Ausdauertraining genauso wie
- Kräftigungs- und Dehnübungen,
- Rückenschule und
- Wirbelsäulengymnastik.

Bei gutem Wetter gehört auch Walken zu jeder Jahreszeit in unseren Programmablauf.

Die Übungsstunden enden entweder mit einem Spiel oder einer Entspannungseinheit.

**Wollen Sie einmal wieder etwas für Ihre Gesundheit tun? Anfangen können Sie in jedem Alter. Kommen Sie einfach vorbei!**

Gesundheitsport ist „**Wohlfühlsport**“.

Eine Überlastung ist weder aus gesundheitlichen noch aus Fitnessgründen sinnvoll.

Also nicht zu intensiv trainieren, dafür aber regelmäßig. Die beste Wirkung wird bei einer mittleren Intensität erzielt, bei der man sich wohlfühlt und keine Atemnot entsteht.

Eine Wirkung auf Gesundheit und Fitness setzt allerdings voraus, dass man mindestens 2 Stunden in der Woche trainiert (beispielsweise 3 x wöchentlich jeweils 40 Minuten).

## Trainingszeiten

**donnerstags, 18:30 – 20:00 Uhr**

**Monatsbeitrag:** siehe Beitragstabelle

Grundbeitrag	5,00 €
+ Sonderbeitrag Aerobic	3,00 €
insgesamt	8,00 €

## Rückfragen und Anmeldungen

bei Abteilungsleiterin Aerobic

### **Monika Hoffmann**

Trainer C im Bereich Fitness  
und Gesundheit  
- Erwachsene -

Telefon 06841-63900  
oder 01578-9727751

oder per Email an  
[aerobic@tv-bexbach.de](mailto:aerobic@tv-bexbach.de)



**Gesundheits-  
und  
Präventionssport**

Siehe auch: <http://www.tv-bexbach.de>

Stand: August 2011

## Gesundheits- und Präventionssport

Regelmäßige Bewegung und körperliche Fitness sind nachweislich die wichtigsten Garanten für Gesundheit und Lebensqualität.

Aktive Gesundheitsvorsorge hat Bedeutung für den privaten und beruflichen Alltag, aber auch für die mittlerweile etwa 2 Jahrzehnte umfassende Lebensspanne nach Ausscheiden aus dem Beruf.

Was nützt die beste finanzielle Altersvorsorge, wenn man nicht rechtzeitig in die Gesundheitsvorsorge investiert?

Zitat aus dem deutschen Ärzteblatt Okt. 2009:

*..... trotz mittlerweile erdrückender Beweislast erstaunt, dass das „Wundermittel“ Bewegung immer noch viel zu selten professionell eingesetzt wird.*

*Stundenlanges Sitzen am Arbeitsplatz, im Auto und in der Freizeit, am PC und Fernseher gehört zum Alltag, die meisten Erwachsenen bewegen sich weniger als 30 Minuten am Tag auf eigenen Beinen.*

*Regelmäßige körperliche Aktivität gehört zu einer der wirkungsvollsten und kostengünstigsten Maßnahmen in Prävention und Therapie von zahlreichen Erkrankungen .....*

Der TV Bexbach nimmt sich dem Problem an:

Die Inhalte unseres Gesundheits- und Fitnesssports reichen von Ausdauer- bis Zirkel-Training, kommen also aus ganz unterschiedlichen Bereichen des Sports und werden funktionell und

### Unabdingbar: Der Gesundheits-Check !!!

Vor einer regelmäßigen sportlichen Betätigung empfehlen wir Ihnen eine sportärztliche Untersuchung, vor allem bei Personen,

- die älter als 35 Jahre sind,
- die länger keinen Sport mehr betrieben haben,
- die Vorerkrankungen oder sogenannte Risikofaktoren haben.



### Turnverein 1886 Bexbach e. V.

vertreten durch den 1. Vorsitzenden  
Heinz Josef Bay

Hausanschrift: Am Sportpark 4  
66450 Bexbach

Briefanschrift: Postfach 12 11  
66443 Bexbach

Telefon: (0 68 26) 43 86

Registergericht: Amtsgericht Homburg

Vereinsregister-Nr.: 426

Internet: [www.tv-bexbach.de](http://www.tv-bexbach.de)

Email [mail@tv-bexbach.de](mailto:mail@tv-bexbach.de)