



Turnen



**Kinderturnen**



Hallo Fans!  
Kinderturnen  
ist duft  
karamell

CIG+S

- 30. Juni - Gaukinder- und Jugendturnfest  
in Dossenheim
- 5. Juli - Grillfest mit Urkundenvergabe
- 8. Sept. - Kinderolympiade

# AKTIV ÄLTER WERDEN

" Es ist nicht entscheidend, wie a l t man wird, sondern w i e man alt wird."

Die Frage, ob durch Turnen und Sport die Lebenserwartung erhöht werden kann, läßt sich nicht eindeutig beantworten.

Aber: Gesundheit, Geselligkeit und Freude bedeuten mehr Lebensqualität für Ältere und sind Eckpfeiler eines gesteigerten Wohlbefindens durch Sport und Spiel in der Gemeinschaft.

Durch höhere Lebenserwartung und Geburtenrückgang wird sich die Altersstruktur unserer Bevölkerung drastisch verschieben:

- bereits jetzt ist jeder 5. Bürger über 60 Jahre alt
- im Jahre 2000 wird es jeder 4. sein
- im Jahre 2030 mehr als jeder 3.

Diese Zahlen sprechen für sich! Ein **Jahrhundert der Älteren** steht bevor!

Sportliche Betätigung in der zweiten Lebenshälfte ist ein maßgeblicher Beitrag zur Verzögerung altersbedingter Rückbildungsprozesse:

- Vorsorge gegen Bewegungsmangelerkrankungen
- Erhaltung und Verbesserung der motorischen Mobilität

Das Motto lautet:

Länger jung bleiben

durch

"Aktiv älter werden"

Auch innerhalb des Turnerbundes gibt es eine Gruppe der "Älteren", die wir hiermit vorstellen möchten:

Wir stellen vor:

## **DIE SENIORINNEN**

Jeden Mittwoch von 19.00 bis 20.00 Uhr treffen sich 15-20 Frauen in der Stangenberghalle, um sich gemeinsam nach dem Motto "Aktiv älter werden" sportlich zu betätigen.

Die Gruppe besteht schon seit 1980 und wurde auf Initiative von Ruth Neuhäuser ins Leben gerufen. Es ist erstaunlich, mit welchem Elan die Damen (die ältesten sind bereits 78 Jahre) unter der Leitung von Ruth Neuhäuser oder Hilde Eisengrein Gymnastik betreiben.

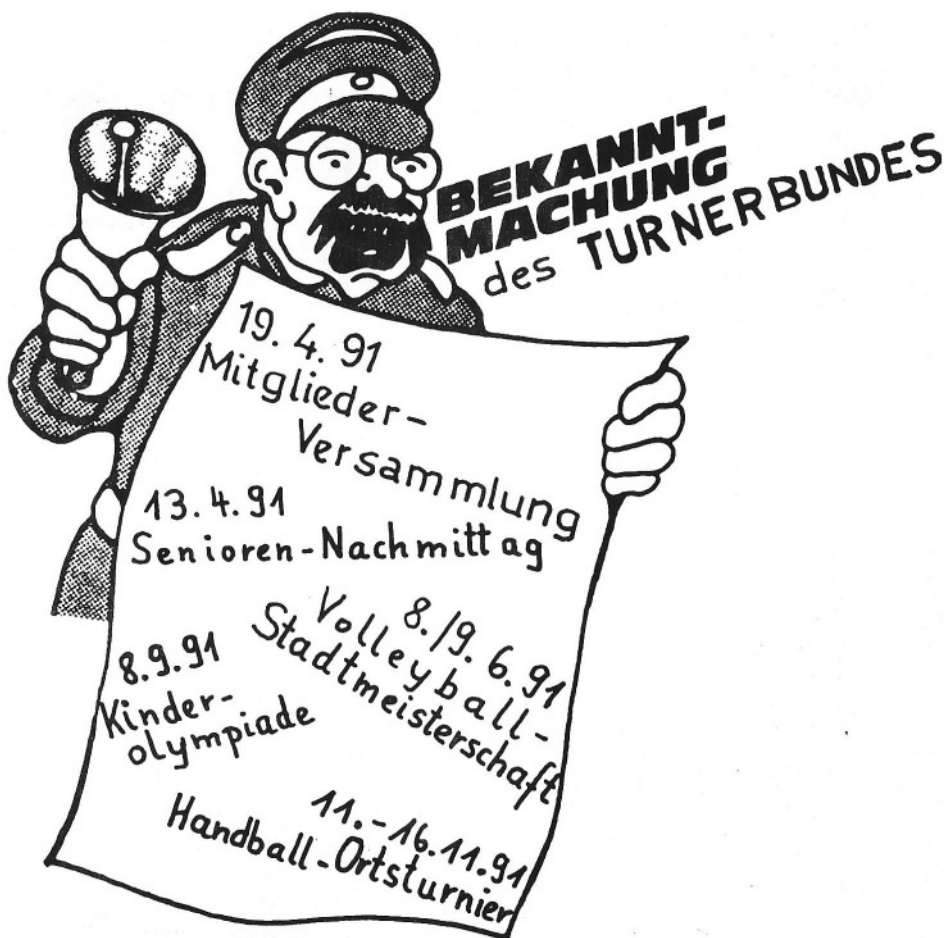
Annemarie Bruder





**Winterball**  
*Turnerbund 04 - Neckarsteinach*





**Für Mitglieder und  
Freunde**

