

*Wer sich heute keine Zeit
für mehr Bewegung nimmt,
muss sich morgen mehr Zeit
für seine Krankheiten nehmen!*

(Prof. Dr. Ingo Froböse, Sporthochschule Köln)

Nehmen Sie sich die Zeit
und bringen Sie Schwung in Ihren Alltag!

In einer Gruppe von Gleichgesinnten
macht das Training mehr Spaß
und motiviert für einen aktiven Lebensstil!

MemoryFit ist für Frau und Mann geeignet,
auch bei bestehenden körperlichen oder kognitiven
Einschränkungen. Ob Sie sportlich sind oder nicht.

Bitte besprechen Sie sich gegebenenfalls vor
Trainingsbeginn mit Ihrem Hausarzt.

Wir trainieren altersgerecht Koordination und
Gehirnfitness, Kraft und Ausdauer, Gleichgewicht
und Beweglichkeit

Es geht nicht um Leistung, es geht um
Ihr Wohlbefinden und um Ihre Gesundheit!

MACHEN SIE MIT!
SIE SIND HERZLICH WILLKOMMEN!

KONTAKT

HIER GIBT'S WEITERE INFOS

TSV 1899 Benningen e. V.

Beihinger Straße 70
71726 Benningen am Neckar

Geschäftsstelle:

Tel.: 07144/982813

Fax 07144/982814

www.tsv1899benningen.net

info@tsv1899benningen.net

Ansprechpartner MemoryFit:

Michaela Böhme

Tel.: 07144/2610859

Das Angebot findet wöchentlich statt,
außer in den Schulferien.

Für die Nutzung aller Angebote der
Turnabteilung wird ein jährlicher
Mitgliedsbeitrag erhoben.

Jährliche Mitgliedsbeiträge:

Kinder und Jugendliche bis 18 J.	45 €
Erwachsene	96 €
2. Erwachsene	65 €
Familien (Kinder bis 18 J.)	185 €
Auszubildende/Schüler/Studenten	45 €
Rentner	45 €

Sie sind noch kein Mitglied?
Schauen Sie unverbindlich in
den Angeboten vorbei oder
kontaktieren Sie uns.

MemoryFit
**Bewegungsprogramm
für Körper & Geist**



TSV 1899 BENNINGEN e.V.
TURNABTEILUNG



VIelfÄLTIGES ANGEBOT IM TSV BENNINGEN

Das neue Bewegungsprogramm MemoryFit ist eines der Fitness- und Gymnastikangebote der Turnabteilung. Weitere Angebote:

- **GymFit 50 plus:** Mo. 20.00 – 21.00 Uhr
Gemeindehalle, Lange Straße 50
- **Senioren-gymnastik:** Mo. 16.30 – 17.30 Uhr
Sporthalle der Grundschule, Ludwigsburger Str. 29
- **Fitness-Gymnastik:** Do. 20.00 – 21.30 Uhr
Sporthalle in der Au, Beihinger Str. 70

Weitere Sportangebote im TSV Benningen:

- Badminton
- Fußball
- Handball
- Tischtennis
- Kinderturnen

Eine Vielzahl von Kursen aus dem Bereich Fitness- und Gesundheitssport - auch für Nichtmitglieder - runden das Angebot für die ganze Familie ab.

Mehr Information dazu auf unserer Homepage!

MemoryFit

Wer sich bewegt, fördert nicht nur seine körperliche, sondern auch seine geistige Gesundheit.

Der natürliche Alterungsprozess lässt ohne gezieltes Training bereits ab ca. 30 Jahren Muskeln und Leistung schwinden. Ab der Lebensmitte verstärkt sich dieser Prozess merklich und steigert sich mit zunehmenden Lebensalter. Altersgerechte Sport- und Bewegungsprogramme bremsen diesen Abbauprozess.

Doch nicht nur das: Kraft-, Ausdauer- und Koordinationstraining beeinflusst maßgeblich auch die Gehirnleistung. Ein gezieltes und regelmäßiges Bewegungsprogramm und ein aktiver Lebensstil bewirken eine Steigerung der bioelektrischen Hirnaktivität: Selbst im hohen Alter sorgen so Sport und Bewegung auch für das Wachstum von Nervenzellen und deren Verbindungen (Synapsen) im Gehirn.

Spätestens ab der Lebensmitte mit Sport und Bewegung dem natürlichen Alterungsprozess von Körper und Geist entgegenzuwirken sorgt für mehr Lebensqualität und Selbständigkeit im Alter. Krafttraining ist dabei ein Baustein für Sturzprävention, Ausdauertraining senkt den Blutdruck und Koordinationstraining erhält die Beweglichkeit, das Gleichgewicht und das Reaktionsvermögen.

MemoryFit Training für Körper & Geist

Mittwochs, 9.00 – 10.00 Uhr
Gemeindehalle, Lange Straße 50
Leitung: Michaela Böhme
C-Trainerin Fitness & Gesundheit/Ältere

Mitzubringen:
Bequeme Sportkleidung, Hallensportschuhe,
Handtuch, Getränk (Plastikflasche)

Sie haben Fragen?
Michaela Böhme gibt
Ihnen gerne Auskunft:
07144/2610859

Sie haben Interesse an einer Mitarbeit in der Turnabteilung?
Sie könnten sich vorstellen, als Übungsleiter:

- Ein neues Angebot ins Leben zu rufen?
- Als Vertretung tätig zu sein?
- Eine Übungsleiter-Ausbildung zu absolvieren?
- Oder uns in der Abteilungsorganisation zu unterstützen?

Sie sind herzlich willkommen! Bitte kontaktieren Sie uns!