



... mehr als nur Sport!

## Gesucht werden.....

**Senioren und Seniorinnen**, die Fitnesssport im Verein treiben wollen, um sich gesund zu halten, nach dem Motto: „**Senioren-fit und mobil**“

Ein langes Leben bei guter Gesundheit, wer wünscht sich das nicht? Studien belegen, wer sich regelmäßig bewegt, altert gesünder. Prof. Froböse von der Sporthochschule in Köln sagte dazu, dass auch wer sein Leben lang unспортlich war, mit 60 noch anfangen kann und schnell Erfolge erzielt. Bisher Untrainierte können durch Sport und Bewegung ihre Muskelkraft in gut einem Jahr verdoppeln. Auch Menschen im Alter von 70 oder 80 Jahren können ihre Kraft und Ausdauer durch moderates Training deutlich verbessern

**Sport im Alter zu treiben, hält gesund und fit.**

Wir, der SSV Heimerzheim, wollen Ihnen dabei behilflich sein, damit Sie Spaß an der Bewegung haben. Daher haben wir mit Frau Isabel Fuhs eine engagierte Trainerin verpflichtet, die über eine C-Lizenz für Breitensport verfügt und auch Trainerin für Rehasport-Orthopädie ist. Seniorentaining ist immer auch Rehatraining, da viele Senioren\*innen in irgendeiner Form eingeschränkt sind. Trainiert werden alltagsnahe Bewegungsabläufe mit dem Ziel, eine selbstständige Bewegung so lange wie möglich zu erhalten. Ebenso sind präventive Inhalte, wie z.B. Sturzprophylaxe enthalten. Mobilisation und Kräftigung stehen im Mittelpunkt und es gibt regelmäßige Entspannungseinheiten.

Das Training möchten wir am **Donnerstag, dem 17.08.2023, 09:00 Uhr**, in unserem Vereinsheim, Höhenring 101, 53913 Swisttal, beginnen und Sie können auch gerne Infos zum Sport auf unserer Homepage [www.ssvheimerzheim.de](http://www.ssvheimerzheim.de) entnehmen.

Zuvor wird unsere Trainerin am **Samstag, dem 24.06.2023, 10 Uhr**, und am **Samstag, dem 29.07.2023, 10 Uhr**, ein **Schnuppertraining** anbieten, das Sie kostenfrei besuchen können, um sich einen Eindruck zu verschaffen. Wenn es Ihnen gefällt, bitten wir Sie, Mitglied beim SSV Heimerzheim zu werden und einen Mitgliedsbeitrag in Höhe von jährlich 140 Euro zu zahlen. Der hälftige Beitrag wird jeweils halbjährlich von Ihrem Konto eingezogen.

Ich würde mich freuen, wenn Sie Interesse hätten. Sie können sich gerne bei Frau Monika Kuczinski, unserer AL für Gesundheitssport, unter der Mailadresse [gesundheitssport@ssvheimerzheim.de](mailto:gesundheitssport@ssvheimerzheim.de) melden, falls Sie Interesse haben.

Ich freue mich auf Sie, bis bald,

liebe Grüße

Ihr

Thomas Wicht

1.Vorsitzender

SSV Heimerzheim 1925 e.V.

Tel. 0172-2430005

[vorsitzender@ssvheimerzheim.de](mailto:vorsitzender@ssvheimerzheim.de)

DFB-Vereinsmanager (C)

Sicherheitsbeauftragter

Fußball-Verband Mittelrhein