



# DER BEWEGUNGS- KALENDER

*- alles auf einen Blick*

## Das AuF leben-Tandem Postbauer-Heng

**AKTIV und FIT leben** – diese Botschaft ist eine Chance für alle, die durch regelmäßige Bewegung ihre körperliche und mentale Gesundheit sowie ihre Selbstständigkeit fördern und lange erhalten möchten.

Der Markt Postbauer-Heng und der SV Postbauer e.V. widmen sich seit Oktober 2023 verstärkt dem Thema “Bewegungsförderung älterer Menschen” und setzen gemeinsam das Projekt AuF leben um.

In Postbauer-Heng wird bereits eine Vielzahl an Bewegungsangeboten für die Zielgruppe 60 Plus angeboten, um ein bewegtes Leben führen zu können.

Dieser Bewegungskalender gibt Ihnen einen Überblick über die bestehenden Bewegungsangebote in Postbauer-Heng, die für Menschen ab 60 Jahren geeignet sind. Die Kursangebote sind offen für Alle. Um zu schauen, ob das Angebot für Sie geeignet ist, bieten wir Ihnen die Möglichkeit, zunächst dreimal kostenfrei an den Angeboten des SV Postbauer und des Henger SV teilzunehmen. An den Angeboten des TSV Pavelsbach können Sie einmal kostenlos teilnehmen.

Die Angebote der anderen Anbieter sind von Beginn an kostenpflichtig. *Die Anbieter erkennen Sie an dem Orts-Symbol (📍) bei jedem Angebot auf der Rückseite.*

Markt Postbauer-Heng



*...qanz schön lebenswert!*



Bildquelle: iStock.com/FredFroese

**Im Alter AKTIV und FIT leben (AuF leben)**  
– Gesundheitsförderung  
in der Lebenswelt Kommune

Im Juni 2022 startete das vom GKV-Bündnis für Gesundheit geförderte Projekt AuF leben. Ziel ist es, **die körperliche Aktivität älterer Menschen zu steigern sowie die Bewegungsverhältnisse innerhalb der Kommune nachhaltig zu verbessern.**

Die Kommune und ein regionaler Turn- und Sportverein arbeiten dabei eng zusammen und bilden ein kommunales Netzwerk, um möglichst viele Menschen zu erreichen.

Das Projekt wird insgesamt in sieben Bundesländern umgesetzt. In Bayern nehmen bereits einige Standorte teil. Der Bayerische Turnverband ist zuständig für das Projekt und begleitet die Tandems bei der Umsetzung von AuF leben.

Weitere Informationen zum Projekt AuF leben finden Sie online unter:

[www.dtb.de/aufleben](http://www.dtb.de/aufleben)



**AuF leben**   
**AKTIV UND FIT**

*in Postbauer-Heng*

# BEWEGUNGS- KALENDER

**BEWEGUNG**

**SPASS & FREUDE**

**GEMEINSCHAFT**



*Übersicht der Bewegungsangebote des AuF leben-Tandems Postbauer-Heng und regionaler Partner:*

**Markt Postbauer-Heng und SV Postbauer e.V.**



# BEWEGUNGS- KALENDER

## MONTAG

- 18:15 -19:00** **Aquagymnastik**  
📍 Schwimmschule SAM  
👤 Winfried Fügl
- 19:00 -20:00** **Fitness Mix**  
📍 Sporthalle Henger SV  
👤 Kerstin May
- 19:00 -20:00** **Damengymnastik**  
📍 Studio Henger SV  
👤 Cornelia Pröpster
- 17:15 -18:15** **Pilates**  
📍 Halle TSV Pavelsbach  
👤 Julia Melerski
- 18:30 -19:30** **Rückenfit**  
📍 Halle TSV Pavelsbach  
👤 Julia Melerski
- 20:00 -21:00** **Herrengymnastik**  
📍 Studio Henger SV  
👤 Cornelia Pröpster

Es ist nie zu spät anzufangen:  
**AKTIV und FIT im Alter!**



## DIENSTAG

- 10:00 -11:00** **Fit und beweglich**  
📍 SV Postbauer  
👤 Elfriede Reimann
- 18:00 -19:00** **Nordic Walking**  
📍 Eingang Sporthalle Henger SV  
👤 Moni Clark
- 18:30 -19:30** **Frauengymnastik**  
📍 Halle TSV Pavelsbach  
👤 Erna Lerzer
- 18:45 -19:45** **Indoorcycling**  
📍 SV Postbauer  
👤 Michael Schwab

## DONNERSTAG

- 10:00 -11:00** **Sport 50 plus**  
📍 Halle Henger SV  
👤 Michaela Dörfler
- 10:00 -11:00** **Oma's & Opa's Muskeln müssen brennen**  
📍 SV Postbauer  
👤 Elfriede Reimann
- 18:15 -19:00** **Aquagymnastik**  
📍 Schwimmschule SAM  
👤 Miriam Otto
- 18:15 -19:15** **Yogilates**  
📍 Studio Henger SV  
👤 Simone Korte
- 18:30 -19:30** **Herren Gymnastik**  
📍 Halle TSV Pavelsbach  
👤 Alfred Lyschik

## MITTWOCH

- 09:00 -10:00** **Fitness Mix**  
📍 SV Postbauer  
👤 Angelika Motica
- 10:00 -10:45** **Aquagymnastik**  
📍 Schwimmschule SAM  
👤 Tina Schmidt
- 14:00 -17:00** **Boule**  
📍 SV Postbauer  
👤 Michael Budek
- 18:45 -19:45** **Wirbelsäulengymnastik**  
📍 Studio Henger SV  
👤 Margit Sommer
- 19:00 -20:00** **Lady Gym**  
📍 SV Postbauer  
👤 Angelika Motica

## FREITAG

- 08:30 -09:30** **Nordic Walking**  
📍 Eingang Sporthalle Henger SV  
👤 Luitgard Altmann
- 09:00 -09:45** **Aquagymnastik**  
📍 Schwimmschule SAM  
👤 Tina Schmidt
- 09:00 -10:00** **Pilates**  
📍 Halle TSV Pavelsbach  
👤 Julia Melerski
- 10:15 -11:15** **Sitzfitness S-Klasse**  
📍 SV Postbauer  
👤 Elfriede Reimann

## BEWEGUNGSORTE

Hier sind Bewegungsorte aufgeführt, an denen Sie jederzeit ohne Kursbindung eigenständig in Bewegung kommen können:

### Kneipanlage & Barfußweg

📍 Vereinsgelände des SV Postbauer,  
Am Grünberg 1, 92353 Postbauer-Heng

### Nordic Walking & Wandern

📍 versch. Startpunkte, kostenlose  
Wanderkarten sind im Rathaus  
Postbauer-Heng erhältlich

### GIB-Park (Generationen in Bewegung)

📍 Centrum 11, 92353 Postbauer-Heng

**Bei Fragen oder Interesse zur Teilnahme an den Angeboten wenden Sie sich gerne an:**

**SV Postbauer e.V.**  
Volker Reimann (VR-SVP@t-online.de)

**Henger SV 1963 e.V.**  
Günther Nagl (1.Vorsitzender@henger-sv.de)

**TSV Pavelsbach e.V.**  
Christine Hofmann  
(gymnastikabteilung@tsv-pavelsbach.de)

**Schwimmschule SAM**  
Anja Haas (sam@swimmsportsmore.de)