

DER BEWEGUNGS-KALENDER

- alles auf einen Blick



AKTIV und FIT leben – diese Botschaft ist 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.



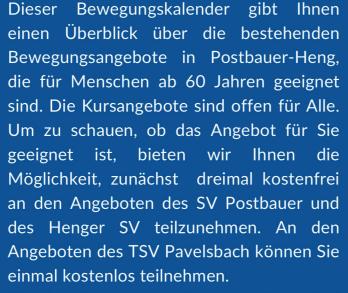












Die Angebote der anderen Anbieter sind von Beginn an kostenpflichtig.

Die Anbieter erkennen Sie an dem Orts-Symbol (**?**) bei jedem Angebot auf der Rückseite.

> Markt Postbauer-Heng ...ganz schön lebenswert!



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 Bewegungsverhältnisse der innerhalb 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 begleitet die Tandems bei der Umsetzung von AuF leben.

Weitere Informationen zum Projekt AuF leben finden Sie online unter: www.dtb.de/aufleben









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
17:15 -18:15	Pilates
18:30 -19:30	Rückenfit
20:00	Herrengymnastik ♀ Studio Henger SV • Cornelia Pröpster

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







DIENSTAG

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

DONNERSTAG

10:00 -11:00	Sport 50 plus
10:00 -11:00	Oma's & Opa's Muskeln müssen brennen SV Postbauer Elfriede Reimann
18:15 -19:00	Aquagymnastik
18:15 -19:15	Yogilates
18:30 -19:30	Herren Gymnastik

MITTWOCH

09:00 -10:00	Fitness Mix
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 ② Angelika Motica

FREITAG

INLI	170
08:30	Nordic Walking
-09:30	♀ Eingang Sporthalle Henger S'
	Luitgard Altmann
09:00	Aquagymnastik
-09:45	Schwimmschule SAM
	Tina Schmidt
09:00	Pilates
-10:00	Halle TSV Pavelsbach
	Julia Melerski
10:15	Sitzfitness S-Klasse
-11:15	SV Postbauer
	© Elfriede Reimann
	Ellitede Kellilallil



BEWEGUNGSORTE

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

Kneippanlage & 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)

Ocentrum 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@swimsportsmore.de)