

fit für die Zukunft!

Haben Sie
Interesse an einer
Gruppenleitung?

Die Projektleiterin ist
Ansprechpartnerin
für Schulungen,
Fortbildungen und
regelmäßige Treffen mit anderen
GruppenleiterInnen. Nach einer Schulung
erhalten Sie umfangreiche Unterlagen zur
Gruppenstundengestaltung.

Eine Gruppe kann überall entstehen wo eine
Gruppenleiterin oder ein -leiter und ein
möglichst kostenfreier Raum zur Verfügung
stehen. Selbstverständlich können Sie auch
zu zweit eine Gruppe leiten.



Ihre Ansprechpartnerin:

Barbara Zech

BTV-Bezirksgeschäftsstelle Schwaben
Hans-Böller-Straße 3
86316 Friedberg

Tel. 08 21 / 58 86 43 03
Fax 08 21 / 58 86 43 04
info@turnbezirk-schwaben.com
www.turnbezirk-schwaben.com

und die Sponsoren:



gefördert und
unterstützt von **Dik**
kath. Sportbund

und  **Altenseelsorge**
im Bistum Augsburg



SIXTYfit

Bewegen und begegnen
im Alter



MACH' MIT!



**“Die Gestaltung
des Lebens haben wir
in jedem Alter
selbst in der Hand!”**

**“Es kommt nicht darauf an, wie alt
wir werden, sondern wie wir alt werden!”**

Wir alle können unsere Lebensqualität
durch Bewegung und Begegnung erhalten!

**“Tue Deinem Körper etwas Gutes,
damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen!”
Teresa v. Avila**



Älter werden und vital bleiben

Sixtyfit ist

- ein ganzheitliches Trainingsprogramm für Körper, Geist und Seele, das der Turnbezirk Schwaben zusammen mit der DJK und der Altenseelsorge der Diözese Augsburg für Menschen ab 60 erarbeitet hat.

- ein neues und modernes Angebot zur Erhaltung oder Wiedergewinnung von Fitness und Lebensqualität.

- ein bewusster Umgang mit Körper, Geist und Seele führt zu Bereicherung und Lebensfreude. Die aktive Beteiligung der Teilnehmer und Teilnehmerinnen an Vorbereitung und Durchführung der wöchentlichen Treffen wird bewusst angestrebt.

Gut geschulte Gruppenleiter und Gruppenleiterinnen bieten vor Ort, einmal in der Woche, untertags eine Gruppenstunde an. Sie dauert maximal 1,5 Stunden und enthält Elemente für Körper, Geist und Seele.



**Neugierig
auf das Leben?
Sixtyfit!**

Hier bekommen Sie

- ein ganzheitliches Trainingsprogramm für Körper, Geist und Seele
- Bewegung und Begegnung für Ihre Gesundheit
- altersgerechte Angebote für Männer und Frauen
- Impulse zur eigenen Biografie und Lebenssinn
- spielerisches und geselliges Miteinander
- vielfältige und unterhaltsame Übungsangebote
- Bewegung und Begegnung als Erlebnis
- Ansporn ohne altersbedingte Einschränkungen
- Beweglichkeit auch für Ungeübte

Damit Sie

- körperliche und geistige Beweglichkeit üben
- Kontakte und Geselligkeit pflegen
- Lebensthemen erfahren und diskutieren
- Ihr Gedächtnis schulen
- Ruhe und Entspannung finden

**Sie fühlen sich angesprochen?
Dann sind Sie bei uns richtig!**