## 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.





Barbara Zech

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

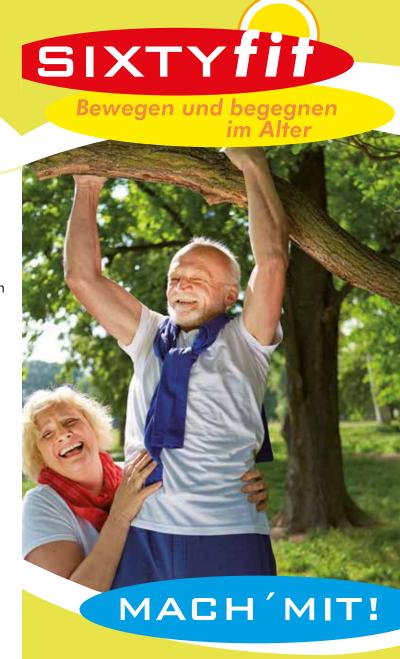
Tel. 08 21 / 58 86 43 03 Fax 08 21 / 58 86 43 04 info@turnbezirk-schwaben.com www.turnbezirk-schwaben.com

und die Sponsoren:











"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



Neugierig auf das Leben? Sixty**fit**!

#### Hier bekommen Sie

- ein ganzheitliches Trainingsprogramm für Körper, Geist und Seele
- Gesundheit
- altersgerechte Angebote für Männer und Frauen

- Bewegung und Begegnung als Erlebnis
- Ansporn ohne altersbedingte Einschränkungen

### 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!

## Älter werden und vital bleiben

# Sixty**fit** 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 Lebensaualität.
- 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,

