



Stadt Neuffen

Treffpunkt in Neuffen

Jeden Dienstag von 10 – 11 Uhr
am Schelmenwasen

Ein Angebot der Stadt Neuffen
kostenfrei – regelmäßig – gesellig

Veranstalter



Stadt Neuffen

Hauptstraße 19
TIP / Treff in der Paulusstraße
Paulusstraße 5
Heiderose Siebert
Telefon 070 25 / 1 06-225
h.siebert@neuffen.de

Leitung:

Ulrike und Peter Christiani
Telefon 070 25 / 52 02

Herausgeber: Stadt Neuffen, Hauptstraße 19, 72639 Neuffen | 12-0001004@w-ld.de

Fitness-Treff für Seniorinnen & Senioren



www.neuffen.de

In Zusammenarbeit
mit dem Landratsamt
Esslingen

B.U.S. – Mach mit!
Bewegung. Unterhaltung. Spaß haben.



**Bewegung.
Unterhaltung.
Spaß haben.**

Fit bleiben durch Bewegung

Sich bewegen hält Körper und Geist in Schwung und gibt ein neues Lebensgefühl. Bekannt ist uns allen: körperliche und geistige Beweglichkeit ist ganz wichtig für ein gutes Leben im Alter.

Eine regelmäßige körperliche Bewegung hilft Krankheiten vorzubeugen, hält fit und macht in einer Gruppe sehr viel Spaß. Auch im Alter aktiv und fit bleiben ist das Motto – Freude an der Bewegung und Kontakte mit Gleichgesinnten sind das Ziel.

Das Übungsprogramm die „Fünf Esslinger“ der Aerpah-Klinik Esslingen, das von Dr. Martin Runge entwickelt wurde, steht dabei im Mittelpunkt.

Die „Fünf Esslinger“ Der Schlüssel zur Fitness ein Leben lang



Balance



Dehnungen



Wippen, Hüpfen,
Springen



Kraft von Beinen,
Hüften und Rumpf



Kraft von Armen
und Rumpf

Wie läuft das Ganze ab?

Die Fitness-Treffs finden immer im Freien statt. Der Schwerpunkt liegt auf Gymnastikübungen, mit denen Koordination und Beweglichkeit gefördert und Muskelkraft in Armen und Beinen aufgebaut wird.

Anschließend „marschieren“ wir flott durch unsere schöne Natur in den Weinbergen. Die Übungen sind einfach, machen Spaß, überfordern nicht und werden durch eine regelmäßige Wiederholung wirksam.

Es wird nur so viel mitgemacht, wie gut tut.

Die Übungsbegleiter/innen sind gut geschult und freuen sich auf rege Teilnahme. Für das wöchentliche Angebot ist keine Anmeldung erforderlich.

Bequeme Schuhe und dem Wetter angepasste Kleidung reichen aus.