



# Fit und gesund mit der Turnabteilung des TV Blomberg

Schon wenig Sport hält gesund

10 gute Gründe für mehr Bewegung

Ein körperlich aktiver Lebensstil

- ✓ verbessert bzw. erhält Ihre Lebensqualität
- ✓ erhöht Ihre körperliche Belastbarkeit
- ✓ senkt erhöhten Blutdruck und entlastet damit Ihr Herz
- ✓ hält Ihre Gefäße elastisch und bremst Ihre Arterienverkalkung
- ✓ verbessert Ihre Blutfettwerte
- ✓ erhält Ihre Beweglichkeit
- ✓ verbessert Ihren Stoffwechsel und hilft bei der Gewichtsreduktion
- ✓ erhöht Ihre Muskelkraft und bewahrt Ihre Gelenke vor Verschleiß
- ✓ steigert Ihre Konzentration und Ihr Denkvermögen
- ✓ hilft beim Stressabbau und fördert Ihr Schlafverhalten

Unser Winterwetter lädt allzu häufig nicht unbedingt zu einem Spaziergang an der frischen Luft ein. Doch sich regen und bewegen lohnt sich!

Bereits 10 Minuten rasches Gehen pro Tag kann das Risiko einer Herz-Kreislauf-Erkrankung um 20% verringern.

Je dauerhafter eine sportliche Aktivität in den Tagesablauf eingebunden wird desto besser:

Schon nach 6-8 Wochen täglicher Bewegung sind der Stoffwechsel und die Herzfunktion wesentlich verbessert. Alternativ zum Spaziergang kann man auch Joggen, Radfahren, Walken oder Schwimmen. Das Resultat lässt sich mit zusätzlichem Kraft- und Koordinationstraining noch steigern.

Also, worauf warten? Fangen Sie einfach an! Am besten sofort!

Und wer sich allein nicht auf den Weg machen möchte, in der Turnabteilung werden viele abwechslungsreiche und attraktive Bewegungsangebote vorgehalten.

Und das zu überschaubaren Kosten, die im Folgenden aufgeführten Angebote sind für € 6,50 Beitrag im Monat zu haben.

Und hier sind die Angebote:

### 3 Wandergruppen und 1 Lauftreff

– die Kurzwanderer



– die TV Wandergruppe



– die Nelkenwanderer



– die Nelkenläufer



Und die freuen sich immer über neue Mitmacher.

Das zusätzliche Kraft- und Koordinationstraining gibt es bei

– Seniorinnen Fit



– Senioren Fit (Dienstagriege)



– Frauenturnen



– Frauen Fit und Fun



– Männer Fit und Fun



– Functional Workout/Functional Fitness



– Jumping Fitness



Hier ist man mit Gleichgesinnten und gut ausgebildeten Übungsleitern unterwegs.