

## „Sport kennt kein Alter!“



### Sport fördert u.a.:

1. Mobilität
2. Gesundheit
3. Selbstständigkeit
4. Soziale Beziehungen und steigert die Lebensqualität

### Kontakt

Damenturngruppe des VfB Alemannia Pfalzdorf  
Übungsleiterin Silvia Beniers  
Tel. 02823 / 2630  
Am Gocher Berg 19 - 47574 Goch

**E-Mail:** [info@vfb-alemannia-pfalzdorf.de](mailto:info@vfb-alemannia-pfalzdorf.de)

**Web:** [www.vfb-alemannia-pfalzdorf.de](http://www.vfb-alemannia-pfalzdorf.de)



**Damenturngruppe  
VfB Alemannia  
Pfalzdorf 1926 e.V.**



Damenturngruppe des VfB Alemannia Pfalzdorf

## „Bewegung hält....“

### Körper und Geist jung“

Wer sich regelmäßig gesundheitssportlich betätigt, bleibt fit, GEHT sicherer durch den Alltag, kann das Leben mehr genießen.

Schon seit vielen Jahren treffen sich die Damen des Sportvereins VfB Alemannia Pfalzdorf 1926 e. V. zur wöchentlichen Sportstunde in der Sporthalle der Hauptschule in Pfalzdorf. Die Damen sind zwischen 63 und 83 Jahre alt.

In der 60-minütigen Sportstunde werden neben dem Erhalt der Beweglichkeit auch abwechselnd Reaktion, Balance, Ausdauer, Kraft und Kooperationsfähigkeit gefördert und trainiert. Neben der Bewegung darf aber auch der Spaßfaktor nicht zu kurz kommen.

Gemeinsam Spaß haben und dabei gesund und mobil bleiben, so lautet die Devise der Damensportgruppe.

In unserer Gruppe turnen wir gemeinsam zur Erhaltung unserer Mobilität und unserer Gesundheit, aber jede nur so wie sie kann, und ganz wichtig - ohne Leistungsdruck und ohne Druck.

## Phasen

Der Aufbau einer Sportstunde ist in der Regel in drei Phasen aufgebaut:

### Phase 1:

- Gehgymnastik zum Aufwärmen (ca.10 Minuten)

### Phase 2:

- Gymnastik,- und Gesundheitssport mit und ohne Handgeräte, (teils mit Musik) und/oder abwechselnde Aktionen zur Förderung der Reaktion,- Konzentration,- Balance,- Ausdauer, -Kraft,- und Kooperationsfähigkeit, (ca. 30 Minuten)

### Phase 3:

- Dehn- und Entspannungsübungen, teils auf der Matte mit ruhiger Musik (ca. 10 – bis 15 Minuten)

Änderungen vorbehalten\*

## Termine

Die Sportstunden finden (außer in den Schulferien) immer Dienstagmittag um 15:30 Uhr in der Sporthalle der Hauptschule in Pfalzdorf statt.

**Wir würden uns über Zuwachs freuen!**

Weitere Infos zum Verein und Jahresbeitrag unter:

[www.vfb-alemannia-pfalzdorf.de/](http://www.vfb-alemannia-pfalzdorf.de/)