

## Unser Motto

### Bewegung hält fit

und das bereits seit mehr als **50 Jahren**

Vielfältig, gesundheitsfördernd und vor allem für alle Altersgruppen geeignet, so lässt sich das Programm unserer Abteilung zusammenfassen.

Ein Auszug aus unserem Übungsprogramm:

- Klassisch-gymnastische Übungen
- Teile aus Yoga, Pilates,
- Elemente des Qigong
- Wirbelsäulengymnastik
- Gymnastik mit Hanteln
- Staab-Gymnastik
- Pezziball
- Gymnastikball
- Gleichgewichtsübungen
- Gymnastikband

**Niemand wird überfordert, jeder nach seinen Möglichkeiten:**

**Es wird kein Leistungsdruck erzeugt – sondern angeboten.**

## Wir treffen uns

**montags**  
**von 9.30 bis 10.30 Uhr**

Schwerpunkte ist Gymnastik. Besonders die Beweglichkeit der Wirbelsäule soll gefördert werden. Im Saal der TGS-Sportanlage bzw. bei gutem Wetter auf dem Sportgelände

**donnerstags**  
**von 19:30 – 20:30 Uhr**

auf dem vereinseigenen Gelände an der Aachener Strasse, von Frühjahr bis Herbst auf dem Sportplatz bzw. im Winter in der Halle.

Und nach der sportlichen Betätigung folgt dann regelmäßig die gesellige Etappe des Abends in der TGS-Gaststätte mit allen Aktiven und Passiven

Auch außerhalb des Trainings kommt die **Geselligkeit** nicht zu kurz (mit Familie)

- Sommer-Grillen
- Familienabend

## Einmal im Monat gehen die Jedermänner auf kulturelle Tour:

Museen, Stadtführungen, Kirchen, Werksbesichtigungen, Freilichtparks, Wasserwerk, Busbetriebe, Stellwerk, etc.

### Beispiele:

Liebighaus, Caricatura Museum, Dom in FFM, Kriminalmuseum, Vivarium etc.

Die Veranstaltungen finden hauptsächlich **mittwochs** statt.

## Einmal im Jahr gehen die Jedermänner auf mehrtages-Tour:

### Beispiele:

Meiningen 3 Tage, Augsburg 3 Tage, Würzburg 2 Tage, Speyer 2 Tage

## Es ist immer etwas los

**Neue Mitglieder sind herzlich willkommen, daher nicht lange zögern, sondern einfach mal zum**

## „Schnupper-Training“

### **vorbeikommen!**

Weitere Informationen erteilen auch die Trainer der Abteilung jederzeit gerne:

Gerd Fertig	06104 72319
Reinhold Möser	06104 71494
Willi Picard	06104 43695