



Turngau Frankfurt am Main e. V.

Mitglied im Hessischen Turnverband e. V. und im Deutschen Turner-Bund e. V.

Vorstandsmitglied
Öffentlichkeitsarbeit und
Marketing

Michael Sittig

Tel. +49 (0) 69 37000-222

Fax +49 (0) 69 372035

Mobil +49 (0) 172 6719550

Sittig@turngau-frankfurt.de

Pit Nr. 043/2017
Presse-Information

01.05.2017

„Aktiv bis 100“ in vertrautem Umfeld

In Nieder-Erlenbach geht die TSG neue Wege



Bu:

Um die Beweglichkeit im Alter zu erhalten muss man selber etwas tun. Angeleitet durch die erfahrene Übungsleiterin Eva-Maria Nungässer können dies Interessierte nun in Nieder-Erlenbach beim neuen Angebot „Aktiv bis 100“ der TSG.

Foto: Michael Sittig



Turngau Frankfurt am Main e. V.

Mitglied im Hessischen Turnverband e. V. und im Deutschen Turner-Bund e. V.

Gerade im hohen Alter fühlt man sich im vertrauten Umfeld sicherer. Dies ist mit ein Grund weshalb die TSG 1888 Nieder-Erlenbach ihr neues „Aktiv bis 100“ Angebot in der Seniorenwohnanlage „Im Sauern“ anbietet. Kürzlich fand dort das Schnuppertraining unter reger Beteiligung statt.

Muskeln stärken, Beweglichkeit erhalten, Stürze verhindern und im Alter mobil bleiben: Mit diesem neuen Bewegungsangebot für hochaltrige Menschen will die TSG einen Beitrag dazu leisten. Das Angebot ist eine Kooperation mit dem Frankfurter Verband für Alten- und Behindertenhilfe e.V., der die Seniorenwohnanlage „Im Sauern“ in Nieder-Erlenbach betreut.

Unterstützt und gefördert wird das Projekt insgesamt durch das Frankfurter Netzwerk Aktiv-bis-100 dessen Projektkoordinatorin Helen Rabe-Weber in ihrer Begrüßung die positiven Ergebnisse durch sportliche Betätigung herausstellte. Um das Kursangebot mit dem Gütesiegel „Pluspunkt Gesundheit.DTB“ der Deutschen Turnerbundes zu qualifizieren bedarf es speziell ausgebildeter Übungsleiter. Und hier wurde die TSG Nieder-Erlenbach sogar in den eigenen Reihen fündig. Eva Maria Nungässer ist eine sehr erfahrene Übungsleiterin. Dass es ihr gelingt auch hochaltrige Menschen im Sport „mitzunehmen“ bewies sie am ersten Übungstag.

Entsprechend deren Möglichkeiten sind die Übungen angepasst. Strahlende Gesichter der Teilnehmer am Ende bestätigten ihr das richtige Augenmaß gefunden zu haben.

Auch Menschen im hohen und höchsten Alter können noch einmal etwas ganz Neues beginnen; eingeladen sind auch Menschen, die wenig oder keine Sporterfahrung haben, die vielleicht unsicher stehen und gehen oder Schwierigkeiten beim Treppensteigen haben und sich deshalb auch eher nicht in einen Turn- und Sportverein "trauen". Bei „Aktiv-bis 100“ wird unter qualifizierter Anleitung Beweglichkeit, Kraft und Gleichgewichtsgefühl wiedergewonnen oder verbessert.

Das Bewegungsangebot „Aktiv bis 100“ findet ab sofort regelmäßig Montag von 10:00 – 11:00 Uhr im Hobbyraum der Seniorenwohnanlage „Im Sauern“ (Im Sauern 5-7, 60437 Frankfurt/Main) statt. Die Teilnahme ist im ersten halben Jahr kostenlos. Der Einstieg ist jederzeit möglich.

Weitere Informationen sind auch auf der Homepage der TSG 1888 Nieder-Erlenbach e.V. <http://www.tsg1888.de/> oder telefonisch unter: +49 (0) 6101 47786 bei der Abteilungsleiterin Turnen/Gymnastik, Marion Kratzer, sowie beim



Turngau Frankfurt am Main e. V.

Mitglied im Hessischen Turnverband e. V. und im Deutschen Turner-Bund e. V.

Turngau Frankfurt - Geschäftsstelle - Finthener Weg
1, 65936 Frankfurt am Main Tel. +49 (0) 69
34826672, Fax +49 (0) 69 346256, Email: [aktiv-bis-
100@turngau-frankfurt.de](mailto:aktiv-bis-100@turngau-frankfurt.de) zu erhalten.

(Sg)

(Abdruck honorarfrei)



Begrüßt wurden die Teilnehmerinnen des neuen Angebotes „Aktiv bis 100“ in Nieder-Erlenbach von der Abteilungsleiterin der TSG 1888 Nieder-Erlenbach, Marion Kratzer (von links) und der Übungsleiterin Eva-Maria Nungässer, sowie von der Projektleiterin des Netzwerkes, Helen-Rabe Weber.



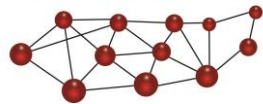


Turngau Frankfurt am Main e. V.

Mitglied im Hessischen Turnverband e. V. und im Deutschen Turner-Bund e. V.



**Frankfurter Netzwerk
Aktiv-bis-100**



Michael Sittig