

„Ich bewege mich regelmäßig, weil...“

... ich mich auf dem Fahrrad wohl fühle. Bewegung in der Natur, Gemeinschaftserlebnisse mit Freunden und am Abend das gute Gefühl "rechtschaffen" müde zu sein, ist wohltuend und gesund. Es gibt wenige Möglichkeiten, Landschaften so intensiv zu erleben, wie auf dem Rad."

Kurt Beck

Ministerpräsident a.D.



... ich aus langjähriger Erfahrung weiß, dass nur die tägliche Bewegung fit erhält. Wichtig ist, dass man sich nicht nur regelmäßig, sondern auch im notwendigen Umfang bewegt. Schon ein größerer Spaziergang macht den Kopf frei und stärkt Muskeln, Lunge und Sauerstoffzufuhr ins Blut. Noch besser aber ist regelmäßige Bewegung im Turn- oder Sportverein. Das weiß ich, weil ich schon als 11-jähriger Turner und später Handballer im Turn- und Sportverein war."

Herman-Hartmut Wevel

Vorsitzender der Landesseniorenvertretung Rheinland-Pfalz



... es mir seit Jahren Spaß macht, durch die Weinberge und unseren Wald zu laufen, um dabei auch die alljährliche Veränderung der Flora zu genießen. Als Ausdauersport ist Nordic-Walking für mich am effektivsten: Ich lerne meine Texte dabei und kann mich mit meinem Mann noch unterhalten. Zusätzlich geht's dreimal in der Woche zum sanften Muskelaufbautraining. Die schönste Belohnung ist das gute Gefühl, das man hinterher hat. Ich empfehle jedem über 50 sich regelmäßig mit Sport beweglich zu halten und auf gesunde Ernährung zu achten."

Ulrike Neradt

Kabarettistin, Moderatorin, Sängerin und Autorin



Aktiv älter werden in Rheinland-Pfalz

Kampagne der Turnverbände Rheinland-Pfalz

Im Rahmen ihrer Kampagne „Aktiv älter werden in Rheinland-Pfalz“ möchten die Turnverbände Rheinland-Pfalz darauf hinweisen, wie wichtig regelmäßige Bewegung für die Gesunderhaltung sowie die Selbstständigkeit im Alter sind.

Die örtlichen Turn- und Sportvereine bieten Ihnen dabei nicht nur vielfältige und qualifizierte Bewegungsangebote für jedes Alter an, sondern stellen für ihre Vereinsmitglieder auch eine soziale Heimat dar. Regelmäßige Treffen, Ausflüge oder der Besuch von Kulturveranstaltungen schaffen Begegnung und ermöglichen Ihnen damit wieder gesellschaftliche Teilhabe.



Vereine bieten häufig Mitmach- und Schnupperstunden an. Nutzen Sie die Möglichkeit, das umfangreiche Bewegungsangebot des Vereins unverbindlich auszuprobieren. Für einen Beginn ist es nie zu spät!

Kontakt und weitere Informationen:

RHTB
RHEINHESSEISCHER TURNERBUND

Rheinhesseischer Turnerbund e.V.
Jahnstraße 4, 55124 Mainz
Telefon: 06131 / 9417-0
E-Mail: info@rhtb.de

TVM
TURNVERBAND MITTELRHEIN

Turnverband Mittelrhein e.V.
Rheinau 10, 56075 Koblenz
Telefon: 0261 / 135-150
E-Mail: geschaeftsstelle@tvm.org

PTB
PFÄLZER TURNERBUND

Pfälzer Turnerbund e.V.
Turnerweg 60, 76855 Annweiler am Trifels
Telefon: 06346 / 300 690
E-Mail: geschaeftsstelle@pfaelzer-turnerbund.de

Die Kampagne „Aktiv älter werden in Rheinland-Pfalz“ der Turnverbände Rheinland-Pfalz wird unterstützt von:



TV-RLP
TURNVERBÄNDE RHEINLAND-PFALZ
Verbände für Turnen und Gymnastik,
Leistungs-, Freizeit-, Fitness und Gesundheitssport



**Aktiv älter werden in Rheinland-Pfalz
Erhalten Sie Ihre Selbstständigkeit
und Mobilität bis ins höchste Alter**

turner bewegt

www.aktiv-aelter-werden.de