

ASV Adelheidsdorf

von 1969 e.V.

... denn Sport verbindet !

Neu ab 14. Juni 2022 Ü60 Spiel & Aktiv Treff dienstags, 14.30 - 16.30 Uhr

- Handball
- Tennis
- Tischtennis
- Gymnastik
- RückenFit
- Zirkeltraining
- Indica
- CardioMix
- Faustball
- Kinderturnen
- Kids Action
- Volleyball
- Radsport
- Darts
- Yoga



Gemeinschaft & geistige Bewegung sind genauso wichtig für unsere Gesundheit und für unser Wohlbefinden wie körperliche Bewegung. Mit unserem neuen Angebot wenden wir uns speziell an die **Zielgruppe Ü60** die sich in unserem bisherigen Sportprogramm noch nicht wiedergefunden hat und intensive körperliche Betätigungen für sich ausschließt!

Wir möchten **geistige Aktivität und leichte körperliche Bewegung** kombinieren und Menschen motivierend in unserem Verein zusammenführen. Die Geselligkeit, die Gemeinschaft, der Austausch und soziale Kontakte sollen gefördert werden. Unsere neue Begegnungsstätte bietet hierfür die besten räumlichen Möglichkeiten!



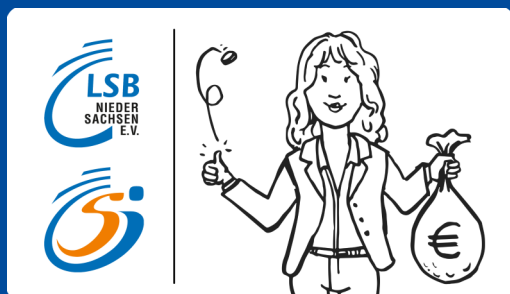
Folgende Aktivitäten sind geplant:

Klassische Brettspiele (außer Schach) in 4-er Gruppen, von **Mensch-Ärgere-Dich-Nicht** bis **Scrabble**, die in körperlich aktive Elemente (im Stehen und/ oder Sitzen) eingebettet sind. Eingangs werden einige Atem- und Dehnübungen in der Gesamtgruppe zum Ankommen gemacht. Abgeschlossen wird ein Treff jeweils mit **Bewegungsspielen** aller z.B. mit dem **Schwungtuch** oder dem **Bewegungsbäll**, so dass alle mit Schwung und guter Laune den zweiten Teil des Tages angehen können. Und: Geschnackt und gelacht wird nebenbei natürlich auch. Bitte rutschfeste Socken für die körperlich aktiven Elemente des Treffs mitbringen.

Finden Sie Ihre Interessen in dieser Beschreibung wieder?
Dann ist unser **Ü60 Spiel & Aktiv Treff** genau das richtige für Sie!

Gemeinsam mit Hannelore Habicht als engagierte Gruppenleitung freut sich der ASV Vorstand auf dieses neue Angebot. Da die **Teilnehmerzahl begrenzt** ist, empfehlen wir die **frühzeitige Anmeldung**.

Alle Fragen und Ihre Anmeldung nimmt unsere **ASV Geschäftsstelle** gern entgegen.



ASV Aktion

Ü60 Neumitglieder 2022 beitragsfrei !!!

Bedingungen: Kostenfreie Mitgliedschaft bis zum 31.12.2022 bei Eintritt bis zum 31.10.2022.

Ab 01.01.2023 greift der normale Vereinsbeitrag.

Aktionsstichwort: „Ü60 beitragsfrei“

ASV Geschäftsstelle

Tel. 05141 - 93 12 215

info@asv-adelheidsdorf.de

www.asv-adelheidsdorf.de

Verein(t) in die Zukunft !