

"Die besten Jahre" werden immer besser

**DIE
BESTEN
JAHRE**

 Die Messe zum
Aktivbleiben

**17. – 18.11.2014
Messe Stuttgart**
Messe dabei.

Am Info-Stand des STB konnten alle Besucher ihre Fitness mit ausgewählten Übungen testen – „Kann ich acht Schritte auf einem Balken balancieren?“ „Wie steht es um meine Beinkraft?“ „Wie leistungsfähig bin ich noch?“ sind einige der Fragen, die bei dem Test beantwortet wurden. Grundlage für die Testübungen bildet das Bewegungsprogramm „Fünf Esslinger“, das speziell auf die Schwachstellen beim Älterwerden abzielt. Weiterhin erhielten Interessenten Informationen über Vereinsangebote in ihrer Nähe und zu Bewegung und Sport in der zweiten Lebenshälfte.

Im Retro-Fitness-Bereich erlebte der Medizinball sein Comeback – an verschiedenen Stationen mit Kleingeräten, wie Bällen, Kettlebells oder Tauen konnten die Messebesucher selbst aktiv werden und mit altbekannten Geräten effektive Übungen durchführen. Betreut wurde der Bereich von den Großvereinen tus Stuttgart, TSV Schmiden und SV Böblingen.

Und wie in den beiden vergangenen Jahren konnten auch in diesem Jahr wieder Seniorengruppen auf der Aktivbühne ihr Können unter Beweis

TSV WEILIMDORF

„Selten gibt es Veranstaltungen für die Generation 50plus, bei der die Teilnehmer/innen zeigen können, dass sie noch nicht zum alten Eisen gehören und ihre Gelenke nicht eingerostet sind. Meine Gruppe hat sich entschlossen, auf der Bühne zu zeigen, dass sie sehr aktiv ist und selbst durch regelmäßige Gymnastik einen Beitrag für ihre Fitness, Beweglichkeit und Selbständigkeit leistet und sich auch nicht vor modernen Geräten scheut.“
(Kathrin Berger)

stellen – ob eine tänzerische Schauvorführung oder ein Mitmachangebot – jede Darbietung war willkommen und wurde vom begeisterten Publikum interessiert angeschaut. Viele der Besucher wurden auch selbst aktiv und hatten an den verschiedenen Mitmachangeboten mit Redondball, Flexibar und Co Spaß an der Bewegung. Ein herzliches Dankeschön an alle Gruppen, die auch in diesem Jahr wieder gezeigt haben, wie fit regelmäßige Bewegung hält und wie viel

SV BÖBLINGEN

„Meine wirklich ALTEN Teilnehmer haben sich auf die Reise gegeben um an der Messe aktiv mitzuwirken. Und sie tun es fast ganz aus eigenem Antrieb. Schon letztes Jahr waren sie so dankbar, sich einerseits anstrengen zu müssen und andererseits die Belohnung nach den gelungenen Auftritten erleben zu dürfen. Und so konnten sie feststellen, daß der wöchentliche Sport sich sehr positiv auf ihr ganzes Leben auswirkt. Und das kommunizieren sie auch so weiter. Danke auch im Namen meiner Gruppe für die Möglichkeit an der Messe mitzuarbeiten.“ (Viola Bettermann)

TSV CALW & TV OBERHAUGSTETT

„Es ist uns wichtig, dass wir auch anderen zeigen können, wie viel Freude es bereiten kann, in einer Tanzgruppe aktiv zu sein, auch wenn man nicht mehr ganz jung ist. Wenn die Musik beginnt, tanzt es sich fast von selbst. Auch die Mitmachtanze wurden von den ZuschauerInnen gerne angenommen. Uns allen hat dies wieder viel Spaß bereitet. Überhaupt, das vielfältige, abwechslungsreiche Sport-Programm mit den unterschiedlichsten Handgeräten war sehr interessant und animierte viele von uns, daran teilzunehmen.“ (Doris Sautter)

Spaß man in einer Gruppe mit Gleichgesinnten dabei hat! Die Vereinsgruppen waren sich einig „Wir hatten einen schönen Tag auf der Messe. Es hat Spaß gemacht auf der Bühne zu stehen und im nächsten Jahr sind wir wieder dabei!“ *red*

TSV SERSHEIM

„Das hat jetzt aber Spaß gemacht, wir kommen nächstes Jahr wieder. Toll, dass der Schwäbische Turnerbund den Vereinen die Möglichkeit bietet sich zu präsentieren und man die Messe besuchen kann.“

(Frauen aus Gesundheitssportgruppen des TV Sersheim)

TSV BERNHAUSEN

„Die Herzsport-Gruppe vom TSV-Bernhausen hatte große Freude mit Ihrem Auftritt.“

Nach dem Auftritt waren alle überglücklich, zufrieden und sind sicherlich wieder ein Stück in sich gewachsen.“ (Andrea Schäfer)

Aktivbühne

