

fit für die Zukunft!

Haben Sie  
Interesse an einer  
Gruppenleitung?

Die Projektleiterin ist  
Ansprechpartnerin  
für Schulungen,  
Fortbildungen und  
regelmäßige Treffen mit anderen  
GruppenleiterInnen. Nach einer Schulung  
erhalten Sie umfangreiche Unterlagen zur  
Gruppenstundengestaltung.

Eine Gruppe kann überall entstehen wo eine  
Gruppenleiterin oder ein -leiter und ein  
möglichst kostenfreier Raum zur Verfügung  
stehen. Selbstverständlich können Sie auch  
zu zweit eine Gruppe leiten.



Ihre Ansprechpartnerin:

Barbara Zech

BTV-Bezirksgeschäftsstelle Schwaben  
Hans-Böller-Straße 3  
86316 Friedberg

Tel. 08 21 / 58 86 43 03  
Fax 08 21 / 58 86 43 04  
info@turnbezirk-schwaben.com  
www.turnbezirk-schwaben.com

und die Sponsoren:



gefördert und  
unterstützt von  
kath. Sportbund



und



**SIXTYfit**

Bewegen und begegnen  
im Alter



**MACH' MIT!**



**“Die Gestaltung  
des Lebens haben wir  
in jedem Alter  
selbst in der Hand!”**

**“Es kommt nicht darauf an, wie alt  
wir werden, sondern wie wir alt werden!”**

Wir alle können unsere Lebensqualität  
durch Bewegung und Begegnung erhalten!

**“Tue Deinem Körper etwas Gutes,  
damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen!”  
Teresa v. Avila**



## **Älter werden und vital bleiben**

**Sixtyfit** ist

- ein ganzheitliches Trainingsprogramm für Körper, Geist und Seele, das der Turnbezirk Schwaben zusammen mit der DJK und der Altenseelsorge der Diözese Augsburg für Menschen ab 60 erarbeitet hat.

- ein neues und modernes Angebot zur Erhaltung oder Wiedergewinnung von Fitness und Lebensqualität.

- ein bewusster Umgang mit Körper, Geist und Seele führt zu Bereicherung und Lebensfreude. Die aktive Beteiligung der Teilnehmer und Teilnehmerinnen an Vorbereitung und Durchführung der wöchentlichen Treffen wird bewusst angestrebt.

Gut geschulte Gruppenleiter und Gruppenleiterinnen bieten vor Ort, einmal in der Woche, untertags eine Gruppenstunde an. Sie dauert maximal 1,5 Stunden und enthält Elemente für Körper, Geist und Seele.



**Neugierig  
auf das Leben?  
Sixtyfit!**

**Hier bekommen Sie**

- ein ganzheitliches Trainingsprogramm für Körper, Geist und Seele
- Bewegung und Begegnung für Ihre Gesundheit
- altersgerechte Angebote für Männer und Frauen
- Impulse zur eigenen Biografie und Lebenssinn
- spielerisches und geselliges Miteinander
- vielfältige und unterhaltsame Übungsangebote
- Bewegung und Begegnung als Erlebnis
- Ansporn ohne altersbedingte Einschränkungen
- Beweglichkeit auch für Ungeübte

**Damit Sie**

- körperliche und geistige Beweglichkeit üben
- Kontakte und Geselligkeit pflegen
- Lebensthemen erfahren und diskutieren
- Ihr Gedächtnis schulen
- Ruhe und Entspannung finden

**Sie fühlen sich angesprochen?  
Dann sind Sie bei uns richtig!**