



**Best Agers – fit sein, fit bleiben**

**Best Agers**

**Best Agers** - fit sein, fit bleiben ist das Motto, das der Elsenz-Turngau auch für das Jahr 2022 ausgegeben hat. Best Agers = die Personen im Besten Alter, definiert als die Gruppe der über 50 jährigen, die sich körperlich fit fühlen und fit halten wollen, macht in den kommenden Jahren annähernd die Hälfte der Bevölkerung aus und hat sowohl das Bedürfnis als auch die Notwendigkeit sich sportlich zu betätigen. Ab 50 nimmt die Leistungsfähigkeit, die Beweglichkeit und die Kraft um mehr als 15% pro Lebensdekade ab und immer mehr körperliche Beschwerden zeigen sich. Bei 70 jährigen, die inaktiv waren hat sich die Muskelmasse um mehr als 50% abgebaut. Dem kann man mit Sport entgegen wirken. Schon zwei Stunden Sport in der Woche kann den Alterungsprozess erheblich positiv beeinflussen. Kontinuierliches Training erhöht das erfolgreiche Altern mit hoher Lebenserwartung und ohne Einbußen der Lebensqualität um das siebenfache, sporttreibende Menschen sind in ihrer Konstitution und in ihrem Aussehen etwa 10 Jahre jünger als ihr Lebensalter. Es ist wissenschaftlich erwiesen: Ausdauersport stärkt das Herz-Kreislauf-System und beugt damit Arteriosklerose und Gefäßverengungen vor, regelmäßiges Training baut Muskeln auf, Sport bringt den Stoffwechsel in Schwung, beeinflusst den Blutdruck und die Blutfettwerte positiv, erhält die Knochendichte im Alter, verbessert die Durchblutung im Gehirn und steigert damit die geistige Leistungsfähigkeit, die Reaktion und Koordination und schließlich macht es gute Laune und hilft Energie zu tanken. Sport für **Best Agers** soll Spaß machen, aber trotzdem fordern. Es soll sowohl die Ausdauer, die Kraft als auch den Gleichgewichts- und Koordinationssinn fördern.

Folgender Text ist für jeden Verein anzupassen:

Mit seinen Übungsangeboten bietet der Turnverein Best Agern die Möglichkeit sich regelmäßig sportlich zu betätigen, bei den **Montagsmännern** mit einer funktionellen Gymnastik zur Kräftigung der Muskulatur und des Gleichgewichtssinn, im **FlexiBar** durch Kräftigung der Tiefenmuskeln, bei der **Skigymnastik** mit einem Übungsprogramm, das Kraft, Ausdauer und Koordinationssinn betont, mit einer Gymnastik für Bauch, Beine und Po bei den **Freitagsfrauen** und mit **Walking am Montag** für BestAgers und Diabetiker, wo die Ausdauer in den Vordergrund rückt.

