



## MÄNNERTURNVEREIN HORGEN

BEWEGUNG  
KONDITION  
SPIEL

# *Heute schon bewegt?*

**Mit wenig Aufwand kann man sich viel Gutes tun!**

(wenn nur das nötige Aufraffen nicht wäre....)

**Gemeinsam ist es manchmal einfacher,  
deshalb:**

Macht doch mit im Männerturnverein Horgen!  
Wir bewegen uns einmal wöchentlich in der  
Glärnisch-Turnhalle am Rotweg bei Sport,  
Spiel und Spass. Jeden Donnerstag von 19:30  
bis ca. 21 Uhr.

Wer Freude an Bewegung hat, ohne gleich sportliche  
Spitzenleistungen vollbringen zu müssen, und Geselligkeit und  
Kameradschaft mag, ist bei uns gut aufgehoben. Jeder ab  
etwa 40 Jahren ist herzlich willkommen.

Anmeldung und Auskunft bei:  
Ernst Straub, Tel. 044 725 52 00,  
Home Page [www.mtv-horgen.ch](http://www.mtv-horgen.ch)

Oder einfach mal unverbindlich mit Turn- und Duschzeug bei  
uns reinschauen und sich überraschen lassen.



wir bewegen uns    mtv horgen    wir bewegen uns    mtv Horgen

wir bewegen uns mtv horgen wir bewegen uns mtv horgen

Die heutige Lebensart erfordert mit zunehmendem Alter einen bewussten Umgang mit Bewegung und Fitness. Im Alltag sitzen wir oft berufsbedingt zu viel, die Bewegung kommt dabei zu kurz. Unser Körper ist jedoch für Bewegung und weniger für Sitzen konzipiert.



Umso wichtiger ist ein Mindestmass an Bewegung:

- Ein Mindestmass an Bewegung trägt sowohl zum körperlichen als auch zum psychischen Wohlbefinden bei.
- Bewegung bringt Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper und dem Wohlbefinden. Man lernt, seinen Körper wahrzunehmen.
- Regelmässige Bewegung fördert die Gesundheit und Fitness. Und sie macht Spass!
- Man hält seinen Körper in Schwung und liefert ihm neue Energie.
- Die Bewegungsfähigkeit wird erhalten, ausgebaut, und gefördert.
- Bewegte Menschen weisen tendenziell einen gesünderen Lebensstil auf.



wir bewegen uns mtv horgen wir bewegen uns mtv horgen