

## Termine – Termine – Termine

**Der Erweiterungstermin** für den Umbau unseres Kursraumes im Keller verzögert sich leider weiter. Es wird wohl erst im nächsten Jahr mit dem Umbau begonnen werden können.

### **Weihnachtsgeschenk-Gutscheine.**

Ab dem 1. Dezember wird es wieder unseren beliebten Weihnachtsgeschenk-Gutschein geben. Diese können Sie an Freunde und Verwandte verschenken und damit ein

wenig Fitness und Gesundheit. Weitere Informationen demnächst im Club.

**Weihnachtsferien.** Der Club bleibt vom 24.12.2019 bis einschließlich 1.1.2020 geschlossen! Ab Donnerstag, den 2.1.2020, sind wir wieder zu den gewohnten Öffnungszeiten für Sie da.

Ihre Alexandra Wagner

### Artikel „Unser Fest zum 5-jährigen Jubiläum“

Bildquelle: Augustinersaal des Kloster Heisterbach: Alexandra Wagner privat.

### Artikel „Sie trainieren für Ihren Alltag“

Literatur und Bildquelle: „Gewichtsbelastungen – Gelenkbelastungen“, aus der Zeitschrift „physiotherapie“, Ausgabe 9/2014.

### Club 60 Plus

Von-Weichs-Straße 9

53121 Bonn

Tel. 02 28 96297701

info@club60plus-bonn.de

www.club60plus-bonn.de

**Club 60 Plus**  
STARK UND FIT IN JEDEM ALTER

Die Club-Zeitung  
Aktuelle Themen und Termine  
Ausgabe 3/11.2019

## Unser Fest zum 5-jährigen Jubiläum auf Kloster Heisterbach – ein Rückblick

Samstag, der 5. Oktober 2019. Es ist 10.30 Uhr. Die Tische sind gedeckt und ich bin furchtbar aufgeregt! Die ersten Gäste kommen am Parkplatz des Klosters an, um an der Wanderung teilzunehmen.

Um kurz vor 12 Uhr füllt sich langsam der Eingangsbereich. Wir starten mit dem Sektempfang. Es füllte sich immer mehr und ich wurde immer nervöser.

Aber alle haben ihren Platz gefunden und das Fest konnte beginnen. Es herrschte eine tolle Atmosphäre, bei sehr leckerem Essen und ein paar kleinen Überraschungen. Vielen Dank an alle Gäste, die teilgenommen haben.

Auf die nächsten fünf Jahre! Ihre Alexandra Wagner.



## Erfolgsgeschichten im Club 60 Plus

### H. Ullmann

Mein Name ist Hilde Ullmann, ich bin 77 Jahre alt und leide seit zwei Jahren an Atherosklerose der unteren Extremitätenarterien. Im Volksmund nennt man die Krankheit auch „Schaufensterkrankheit“, da nach einer gewissen Gehstrecke extreme Schmerzen in den Waden auftreten, die einen dazu zwingen, stehen zu bleiben, bis der Schmerz wieder nachlässt.

Bewegungstraining ist die Basis-therapie bei der Schaufensterkrankheit, um eine OP zu vermeiden. Ziel ist es, neue Blutgefäße zu bilden die einen verstopften Gefäßabschnitt umgehen und die Muskulatur wieder mit Sauerstoff zu versorgen.

Auf der Suche nach einem geeigneten Fitnessstudio wurde ich durch eine Anzeige auf den Club 60 Plus aufmerksam. Ich stellte mich dort vor und mir wurde unter anderem das Training auf der Galileo®-Vibrationsplatte empfohlen. Im Mai 2019 habe ich mit dem Training begonnen und ich war sehr überrascht, dass sich innerhalb von drei Monaten meine Gehstrecke verdoppelt hat!

Es ist nicht zu glauben! Mein Gleichgewicht und meine Leistungsfähigkeit haben sich enorm verbessert. Danke an das Team vom Club 60 Plus. Ich werde weiter trainieren, denn ich möchte mich weiter verbessern.

### H. Weigelt

Seit 2017 bin ich Mitglied im Club 60 Plus und gehe immer wieder gerne zum Training.

Fachkundige und persönliche Begleitung des Trainings durch das Team des Club 60 Plus zeigen mir auf der Grundlage eines auf meine Fitness abgestimmten Programms, wo es hapert und was ich tun kann, um meine Beweglichkeit und Muskelkraft zu stärken.

Seitdem habe ich viel erreicht: Mehr Mobilität im Alltag, wie z. B. Treppensteigen ohne außer Atem zu kommen, zu Fuß zum Einkaufen zu gehen oder auch wieder Freude an langen Spaziergängen zu haben.

Ich habe über 20 kg abgenommen und fühle mich fit und beweglich. Es macht Spaß, unter „Gleichgesinnten“ zu trainieren und ich glaube

„turnen bis zu Urne“; mit dem Club 60 Plus kann ich es schaffen!

### M. Hark

Seit April 2019 trainiere ich im Club 60 Plus. Ich habe eine starke Skoliose und ein künstliches Kniegelenk.

Es ist Wahnsinn, ich kann viele Übungen im Club machen. Habe seitdem mehr Kraft im Rücken bekommen.

Komme wieder ganz oben an meinen Küchenschrank, kann Wäsche aufhängen und bügeln. Ich laufe besser, meine Haltung hat sich gebessert.

Mein Selbstbewusstsein ist gewachsen, ich kann wieder bewusst am Leben teilnehmen. Diesen Erfolg habe ich nie zu hoffen gewagt und ich bin so dankbar, dass ich die Chance dazu bekommen habe, im Club 60 Plus ein gezieltes Training durchzuführen.

## Sie trainieren für Ihren Alltag

Treppen steigen, Einkaufstaschen tragen, Haare kämmen, etwas aus dem Schrank holen, etc. Das sind alles Tätigkeiten, die man tagtäglich macht, ohne großartig darüber nachzudenken, was das für Belastungen für Muskeln und Gelenke sind. Daher trainieren Sie im Club 60 Plus, damit Sie ohne große Probleme diese alltäglichen Dinge erledigen können.

Zum Beispiel belasten wir unsere Knie- und Hüftgelenke beim Treppensteigen mit dem 2- bis 3-fachen des Körpergewichts! Aber keine Angst, dafür sind die Gelenke da bzw. gebaut. Wichtig ist nur, dass eine gut funktionierende Muskulatur vorhanden ist.

Allerdings, wenn wir nicht trainieren, dann wird sie uns irgendwann mal den Dienst verweigern und unsere Gelenke Probleme bekommen. Daher ist adäquates, (mit Widerständen) belastendes Training so notwendig, um lange selbstständig den Alltag bewältigen zu können!

