

ASV-Welt

Das Vereinsmagazin des ASV Cham



Ausgabe 2/2024



ASV-PERSÖNLICHKEITEN

ARTHUR PONGRATZ
„NIE AUS LANDESLIGA
ABGESTIEGEN“

ASV-NEUWAHLEN

KEINE ÄNDERUNGEN
IM PRÄSIDIUM

„WOASST AS NO?!“



ASV-Geschäftsstellenleiterin Ingrid Lommer hat bei dem Angebot des Landratsamtes Cham an einer Ausbildung für „Demenzverzögerer“ teilgenommen.

Die Ausbildung erfolgt nach dem bewährten SimA-Konzept („Selbstständig im Alter“). Die Schulungen werden finanziert von Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau (SVLFG).

Inhalte der Stunde: Spezielle Übungen für Gedächtnis, Merkfähigkeit

und Konzentration sowie gezielte körperliche Übungen zur Verbesserung von Gleichgewicht, Muskelkraft und Beweglichkeit.

An dem Gruppenangebot können Frauen und Männer teilnehmen, die bei sich Anzeichen von nachlassenden geistigen oder körperlichen Fähigkeiten wahrnehmen (z. B. Merkfähigkeit oder Unsicherheit beim Gehen).

Aus Versicherungsgründen ist das Angebot nur für Mitglieder und die Teilnahme ist kostenlos.

ZEIT UND ORT

🕒 Montags 14-15 Uhr
📍 Kappenberger-Sportzentrum, Im Quader 5

Info und Anmeldung:
ASV-Geschäftsstelle
09971-2966

WIEDER BEIM ASV – AEROBIC „IN FORM“

„IN FORM“ – DIE GANZHEITLICHE BEWEGUNGSTUNDE FÜR JEDERMANN

Inhalt sind Elemente aus Ausdauer, Krafttraining, Kraftausdauer, Funktionstraining und Mobilität.

Lass dich in der Gruppe mit rhythmischen Bewegungen zu deinem individuellen Ziel motivieren.

Das All Inclusive Paket für dich – abwechslungsreiches sportliches Programm.

ZEIT UND ORT

🕒 Montags 18:45 – 19:45 Uhr
📍 in der ZTH (über Hallenbad)
📅 Beginn 08.04.2024

Anmeldung unter: 09971-2966