

Gymnastik für Senioren – oder "Locker auf dem Hocker (Stuhl)"

Für Frauen und Männer ab 70 Jahren

Tag: Mittwoch
Uhrzeit: 14.00 – 15.00 Uhr
Wo: TB Sporthalle

Gymnastik für Senioren oder "Wer rastet, der rostet" – in dieser Stunde werden die Muskeln gekräftigt, Beweglichkeit und das Gleichgewicht trainiert und auch immer wieder die "grauen Zellen" aktiviert.

Vor allem sollen die Teilnehmer Spaß an der Bewegung haben und sich wohlfühlen.

Zunächst erwärmen wir uns im Gehen oder Stehen und dann sitzen wir aktiv auf den Stühlen.

Gymnastik mit und ohne Handgeräten, kleine Gedächtnisspiele, Sitztänze und auch mal ein Lied gehören zum Programm.

Übungsleiterin:



Renate Bayer

Nähere Informationen und Anmeldung unter:

E-Mail: renate.bayer1@web.de

Telefon Geschäftsstelle TB Beinstein: 0 71 51 – 2 79 98 01

Link zur Beitrittserklärung:

<http://www.tb-beinstein.de/homepage/hauptverein-formulare.html>