

Senioren Gymnastik

Nach wie vor treffen wir uns dienstags in der kleinen Turnhalle. Dort lagern auch unsere Kleingeräte, die abwechselnd zum Einsatz kommen. Sie helfen uns bei Dehnübungen, Koordination und Gleichgewichtstraining. Die Bewegungen fördern die gesamtheitliche Gesundheit, wobei wir auf Vorerkrankungen und frühere Verletzungen Rücksicht nehmen. Das Tempo wird aufeinander abgestimmt. Mit Gedächtnistraining und Austausch von Neuigkeiten endet die Stunde. In 2024 hoffen wir auf noch viele Treffen und mache Feierlichkeit.

Liebe Grüße

Anne Henn