

## **Senioren Gymnastik**

Jede Woche treffen wir uns seit vielen Jahren ein Mal pro Woche. Wir arbeiten daran uns so gut wie möglich fit zu halten und das auf allen Ebenen – von Kopf bis Fuß. Die Kleingeräte helfen uns die Beweglichkeit und Kraft zu erhalten, sowie Gleichgewicht und Reaktion zu trainieren.

Wichtig ist uns auch die Belastungen des Alltags durch Gespräche abzubauen und auch den Geist fit zu halten.

Ich wünsche mir, dass es uns gelingt auch in dieser Lebensphase dem Alterungsprozess entgegen zu wirken.

Auf ein weiteres gemeinsames Jahr freut sich

Anne Henn