

Gymnastik für Senioren

Wir erwärmen uns bei flotter Musik, machen leichte Übungen für Schultern und Oberkörper. Nach der Erwärmung sitzen wir auf den Stühlen. Die Übungen sind leicht nachvollziehbar und sollen zum eigenen Üben anregen. Die Übungen schulen die Beweglichkeit, die Konzentration, das Gleichgewicht und machen fröhlich. Wir freuen uns auf unsere gemeinsame Stunde.

Trainingszeit:

Mittwoch 15.30-16.30 Uhr

Trainingsort:

Sporthalle Röttenbach

Trainerin:



Ingeborg Lochner