

Bericht Seniorengymnastik 2019

Unsere Gruppe trifft sich immer mittwochs von 11:00 Uhr bis 12:00 Uhr. Zwischen 20 bis 25 sportliche Senioren treffen sich wöchentlich.

Es macht immer wieder sehr viel Freude, mit dieser tollen Sportgruppe zu arbeiten.

Dieser Kurs ist speziell für Teilnehmer über 60 Jahre geeignet. In dieser Jedermann-Sportgruppe wird aktiv gegen die bekannten Zipperlein: Arthrose, Muskelverkürzungen, verminderte Beweglichkeit und geistige Fitness vorgegangen.

Mit vielen aktiven Übungen, unter Anleitung der lizenzierten Präventionstrainerin, werden der Muskelaufbau, die Beweglichkeit, Gleichgewicht und die Freude an der Bewegung trainiert.

Auch kommen Entspannungsübungen, die in der heutigen Zeit immer mehr Bedeutung finden, nicht zu kurz.

Unser diesjähriger Ausflug führte uns am 29.09.19 an den Mönnesee und nach Winterberg. Auf einem Ausflugsschiff gab es während der Rundfahrt ein leckeres Büffet. Die anschließende Fahrt nach Winterberg und Erkundung des Ferienortes fand im strömenden Regen statt. Endlich nach dem heißen Sommer der ersehnte Regen, machte der Stimmung aber keinen Abbruch.

Steinbach 31.12.2019

Heike Schwab