



Aktiv mit und auf dem Stuhl

Jeden Dienstagnachmittag treffen sich 20 – 27 Senioren zur Gymnastik mit dem Stuhl. Wir bewegen uns von Kopf bis Fuß, um und auf dem Stuhl. Auch das gesellschaftliche Miteinander kommt nicht zu kurz. Kaffee und Kuchen sowie Ploozessen in der Traube gehören auch dazu.

Sie sind nicht mehr so gut zu Fuß und möchten sich auch nicht mehr unbedingt auf eine Gymnastikmatte legen müssen? Dann sind Sie hier richtig! Mit einem Stuhl lassen sich effektive und spannende Übungen gestalten.

Trainiert wird die Standfestigkeit, die Kraft in Armen und Beinen und Gleichgewichtsübungen bringen uns mehr Sicherheit. Mit einem Gehtraining bleiben wir länger mobil und spezielle Gelenkübungen sollen unsere Beweglichkeit erhalten.

Dies alles machen wir mit schwungvoller Musik, um Spaß und Freude und Lebenslust zu spüren.

Trainingszeiten und Ort:

immer Dienstag
14:25 – 15:25 Uhr
Turn- und Festhalle Westhausen
Bitte bequeme Kleidung und festes
Schuhwerk.
Mitzubringen sind ein Getränk,
Handtuch und gute Laune.

Übungsleiter und Anmeldung:
Georgia Weis
Tel.: 07363 / 35 90

Kosten:

TSV-Mitglieder	kostenlos
Nicht-TSV-Mitglieder	3,- €

Übungsleiter B Sport in der
Prävention, Profil „Haltung und
Bewegung

