

## **Gymnastik für Senioren – oder "Fit auf dem Stuhl"**

Für Frauen und Männer ab 70 Jahren

Tag: Dienstag

Uhrzeit: 14.30 – 15.30 Uhr

Wo: TB Sporthalle, Schulungsraum

Das Angebot richtet sich an Frauen und Männer, die keine Gymnastik mehr am Boden machen können.

Der Schwerpunkt liegt auf Übungen, die zur Erhaltung bzw. Verbesserung von Bewegungsabläufen im Alltag benötigt werden, diese werden gelenkschonend und langsam ausgeführt.

Es werden die Muskeln gekräftigt sowie die Beweglichkeit und das Gleichgewicht trainiert und auch immer wieder die "grauen Zellen" aktiviert.

Die Gymnastik wird mit und ohne Handgeräten durchgeführt. Gedächtnisspiele, Sitztänze und auch mal ein Lied gehören zum Programm.

Der Frohsinn soll dabei auch nicht zu kurz kommen.

Übungsleiterin:



Barbara Heinisch

Nähere Informationen und Anmeldung unter:

E-Mail: [barbara.heinisch@web.de](mailto:barbara.heinisch@web.de), Telefon 0 71 51 – 20 44 01

Link zur Beitrittserklärung:

<http://www.tb-beinstein.de/homepage/hauptverein-formulare.html>