

Turnen der Älteren - 60plus

Tag	Uhrzeit	Ort	Bemerkung
Dienstag	15:30 - 16:45	(6)	

Trainingszeit

Übungsstätte

(6) Sporthalle der Heinz-Neukäter-Schule, Oldenburger Str. 7

Ansprechpartnerin

Christa Mann - Telefon 04451 / 862278

Allgemeines

Die Sportgruppe richtet sich an **Frauen und Männer im Alter ab 60 Jahren**. Das Übungsprogramm beinhaltet: Erwärmung, Herz-/Kreislauftraining, leichte Formen der Aerobic, vorbeugende Wirbelsäulen- und Funktionsgymnastik, Gymnastik mit/ohne Handgeräte(n), evtl. auch Sitzgymnastik auf Hocker, Schulung der Reaktion, der Orientierung und des Gleichgewichtes. Spiele, Entspannung. Flotte Musik ist stets mit dabei.

Außerdem wird die Geselligkeit außerhalb der Turnhalle in Form von verschiedenen Veranstaltungen gepflegt, z.B. durch eine Weihnachtsfeier.

Wer Freude an der Bewegung im Alter hat, schaue doch einfach einmal bei uns herein. Wir sind eine fröhliche und aufgeschlossene Gruppe.

-