

Seniorengymnastik

In unserer Seniorengruppe hat sich einiges getan.

Durch das Programm 50 Plus haben wir gleich drei neue Mitglieder dazu gewonnen.

Die neuen Mitglieder haben sich bei uns sofort wohl gefühlt und machen mit Begeisterung mit.

Unsere Gruppe ist gut aufgestellt, jedes Mitglied macht im Rahmen seiner Möglichkeiten mit.

In der Übungsstunde wird Kondition, Konzentration sowie Gleichgewicht geschult. Dehnübungen gehören auch dazu.

Zum Abschluss der Stunde wird immer noch ein kleines Spiel gemacht, was das Miteinander fördert.

Der Zusammenhalt wird groß geschrieben, nach der Stunde wird bei einer Tasse Kaffee oder mehr noch geklönt. Die Themen gehen uns nie aus.

Denn der Spaßfaktor gehört auch dazu.

Der Adventskaffee im Stadtgarten fand großen Anklang.

Im Herbst wird beraten wo unser diesjähriger Jahresabschluss statt findet.

Regina Ebel
Übungsleiterin