



Steckbrief



Wer sind wir?

Seniorengymnastik für Sie und Ihn
„Aktiv in den Tag“

Wann und wo findet Ihr uns?

Mittwochs morgens von 10.00 bis 11.00 Uhr
In der Vereinsturnhalle der TG Grund

Was genau machen wir?

Effektives Ganzkörpertraining,
Funktionsgymnastik

Wen suchen wir?

Interessierte ab 60 Jahren, die regelmäßig
Bewegung suchen und auch gerne
Kontakte pflegen

Wie läuft unsere Übungsstunde ab?

- Mobilisierungs- und Aktivierungseinheiten
- Kräftigung der Rumpf- und rumpfnahen Muskulatur
- Gleichgewichts - und Stabilisierungsübungen zur Sturzprophylaxe
- Koordinations - und Geschicklichkeitstraining
- Gruppen - und Kopplungsübungen
- Dehn - und Entspannungsübungen

Was machen wir sonst noch?

Gemütlicher Ausklang,
Tagesausflüge

Wer ist mein Ansprechpartner?

Heike Grimm
Gambachsweg 5
57258 Freudenberg
Telefon: 02734/4239470
Mobil: 0152 33764974
E-Mail: grimm.grund@t-online.de

Vertretung: Erich Neuhaus
Telefon: 02733/4634