



Steckbrief



Die Abteilung Seniorinnen besteht seit der Teilung des Frauenturnens in Jüngere und Ältere Frauen.

Wir treffen uns donnerstags von 18.00 – 19.00 Uhr in der Turnhalle der TG Grund

Wir haben Freude an Gymnastik. langsame Bewegungsabläufe für den Rücken, aber auch Teile aus der Aerobic, Gymnastik mit Handgeräten wie Hanteln, Flexibars, Stäbe, Pilatisringe, Redondobällen, Drums-Alive etc, sind uns nicht zu schwer. Kleine Spiele für das Miteinander und die Konzentration sind auch mit im Programm.

Es gibt bei uns keine Zensur, Seniorin kann man mit 40- bzw. 80 Jahren sein.

Nach dem Aufwärmen beginnen wir mit Gymnastik ungefähr 45.min. anschließend spielen wir.

Wir feiern Geburtstage, wandern oder machen kurze Ausflüge mit späterer Einkehr. Wir pflegen die Gemeinsamkeit.

**Brigitte Rothenberg,
Telef. 02733/8909010 oder
Mail brigitte@rothenberg-gmbh.de**