

Frauengymnastik



Jeden Montag von 20.00 bis 21:30 Uhr in der Turnhalle der Realschule
treffen wir uns zu Gymnastik, Spiel und Sport.

Wir sind die Frauengruppe (ehemals unter der Leitung von Frau Roswitha Dülberg), die im Alter von 50 Jahren und älter – nach oben sind keine Grenzen gesetzt – die Spaß an Sport, Bewegung und Spiel haben.

Während des Aufwärmtrainings ist eine rege Unterhaltung der Teilnehmer erwünscht.

Gehübungen, Gleichgewichtstraining und Gymnastik mit verschiedenen Handgeräten sind Teil jeder Sportstunde.

Ball, Zauberschnur, Thera-Band und Igelbälle sind beliebte Handgeräte.

Bodenübungen zur Entlastung und Beweglichkeit der Gelenke gehören natürlich auch zu den Übungen.

Wir beschließen jeden Abend regelmäßig mit einem Ringtennispiel.

Wenn Sie nun neugierig geworden sind, schauen Sie doch einfach einmal unverbindlich an einem der nächsten Montage in der Turnhalle der Realschule vorbei!

