

25 Jahre Seniorenturnen

Auch im Alter gesund und fit!

Die Seniorenturngruppe besteht seit 1984. Von den damaligen Gründungsmitgliedern sind heute noch 3 aktiv dabei, nämlich Frieda Löw, Betti Stegner und Margit Hörmann.

Interessierte, gesundheitsbewusste Senioren treffen sich

jeden Freitag

von 17.30 – 18.30 Uhr zum

Seniorenturnen

Ort:	Mehrzweckhalle Harburg, Halle 2
Übungsleiterin:	Waltraud Mündel , Tel. 09080/518

Niemand kann etwas dagegen tun, dass er älter wird. Aber jeder kann dazu beitragen, möglichst lange körperlich und geistig fit zu bleiben.

In unserer Übungsstunde trainieren wir in vielfältigen Bewegungsformen die Muskelkraft ebenso wie das Gleichgewicht, die Koordination, die Konzentration und das Gedächtnis. Wir arbeiten im Stehen und im Sitzen, jeder beteiligt sich im Rahmen seiner Möglichkeiten – auch Gelenkprothesen sind kein Hinderungsgrund.

In fröhlicher Runde machen wir Gymnastik, Sturzprävention, kleine Spiele und Tänze.

Auch die Geselligkeit kommt nicht zu kurz. Einmal im Monat trifft man sich nach dem Training im Sportheim zum Essen.

Wer Lust hat, bei uns hereinzuschauen, ist jederzeit willkommen.



Unser Auftritt bei der Werbeveranstaltung 2009!



Aus unserem Training:



Partnerübungen trainieren Konzentration und Geschicklichkeit –
und sie machen Spaß!