



Jahresbericht Seniorengruppe 2019

Auch im vergangenen Jahr war es wieder von Wichtigkeit, jeden Mittwoch eine Stunden von 18.15 Uhr bis 19.15 Uhr Gymnastik zu betreiben. Die Damen im Alter zwischen 60- und 85 Jahren treffen sich regelmäßig. Die Mindestteilnehmerzahl beträgt sechs die höchste vierzehn. Als Hilfsmittel kommen Redondobälle aller Größen, Flexibars, Stäbe, Hanteln, Pilatesreifen und Togu-Brasils zum Einsatz. Auch ohne Hilfsmittel ist es möglich, seinen Körper altersgerecht zu trainieren. Es wurden 32 Übungsstunden trainiert.

Für besonders Fleißige gab es eine kleine Anerkennung. Geburtstage wurden gebührend gefeiert. Auch kurzfristig und geplant wird gefeiert. Auf weitere glückliche gemeinsame Stunden hoffend

verbleibe ich

mit freundlichen Grüßen

B. Rothenberg