

Steckbrief Seniorengruppe

Donnerstags von 18.00 - 19.00 Uhr

Wir sind eine kleine, feine Damengruppe. Gymnastik mit und ohne Handgeräte erfreuen sich unserer Beliebtheit. Wir haben Spaß an Bewegung und Spiel.

Es kommen Kleingeräte wie Hanteln, Schwingstäbe, Togu-Brasils, Redondobälle (verschiedene Größen), Steppbänke, flexible Bänder, neu das Loop zum Einsatz. Außerdem Pilatesringe sowie Handtrampoline.

Eine musikalische Untermalung ist selbstverständlich.

Kleine Spiele mit Bällen, Ringtennis oder Indiacca erfreuen sich auch der Beliebtheit.

Der Donnerstag wird doch hoffentlich nach wie vor im Terminkalender vorhanden sein.

Mit freundlichen Grüßen

Brigitte Rothenberg

Tel.: 02733 890 90 10