

## **Jedermann-gymnastik**

Die Übungsstunde richtet sich an Frauen und Männer ab ca. 60 Jahren, die sich gerne sportlich betätigen möchten, aber auch den Geselligkeitsfaktor durch gemeinsame Gaststättenbesuche nach der Sportstunde lieben. Die Stunde wird zurzeit ausschließlich von Frauen besucht, aber auch Männer sind natürlich herzlich willkommen.

Unsere Stunde beginnt mit einer Erwärmung durch einfache Schrittkombinationen mit Musik. Anschließend folgen Übungen zur Beweglichkeit, Koordination sowie Kräftigung und Dehnung. Alle Übungen werden – zum Teil unter Einsatz von Handgeräten - im Stehen durchgeführt. Zum Abschluss machen wir kleine Spiele, z. B. mit dem Ball.

Wir haben immer viel Spaß in der Übungsstunde und freuen uns auf jeden Neuzugang. Einfach vorbeikommen und mitmachen.

Übungsleiterin:

Ellen Dotterweich

Mobil 0163-6819851

[Ellen.Dotterweich@web.de](mailto:Ellen.Dotterweich@web.de)

Trainingszeit:

Dienstag 17:00 - 18:00 Uhr in der Bürgerhalle