

Seniorengymnastik

Mit zunehmendem Alter werden kleine bis große Einschränkungen leider immer häufiger. Unser Ziel in dieser Gruppe ist es, diesem Prozess aktiv entgegenzuwirken und Senioren dabei zu unterstützen, ihre Beweglichkeit und Fitness zu erhalten. Gemeinsam den Spaß an der Bewegung in der Gruppe zu fördern, ist unser Kernziel. Durch gymnastische Übungen werden spezifische Probleme angegangen, während spielerische Elemente den Spaß am Sport wieder neu entfachen.

Gemeinsame Aktivitäten und der Austausch untereinander tragen dazu bei, neue Kontakte zu knüpfen und das Gemeinschaftsgefühl zu stärken.

Start 22.08.2024



3 kostenlose Probestunden - Anmeldung & Infos über den Dünnwalder TV

Referent: Christine Verhülsdonk

Termin: donnerstags

Uhrzeit: 12.10 – 12.55Uhr

Wo: Lippeweg 29 - Pfarrsaal

In Kooperation mit:

