

Bewegungsangebot für Senioren im Haus der Generationen



Senioren-gymnastik

Fit von Kopf bis Fuß

Bewegung ist gut und tut gut in jedem Alter

Altersgerechte und teilnehmerorientierte, gymnastische Übungen von Kopf bis Fuß, mit und ohne Kleingeräte.

Während der Übungsstunde gehen wir nicht auf den Boden.

Wir trainieren im Gehen, Stehen und im Sitzen auf dem Stuhl.

Leichte Ausdauer-, Koordinations- und Kräftigungsübungen stehen auf dem Programm.

Mit einfachen Dehn-, Atem- und Entspannungsübungen schließen wir die Stunde.



HAUS DER GENERATIONEN
RHEINBERG

Im Haus der Generationen

Grote Gert 50, 47495 Rheinberg

Mittwochs

Gruppe 1 von 9:45 - 10:45 Uhr

Gruppe 2 von 11:00 - 12:00 Uhr

Bitte in bequemer Kleidung und Schuhen zur Sportstunde kommen und ein Handtuch mitbringen.

Anmeldung im Haus der Generationen oder

bei Kursleiterin Doris Michels

Tel. 02843/908341 AB

E-Mail dorismichels@t-online.de