

## TSG-Seniorengymnastik

Geschrieben von: Udo Lerez

Donnerstag, den 05. September 2019 um 06:57 Uhr

---

Jeden Dienstag von 19:30 – 20:30 Uhr treffen sich die ältesten, aktiven und sportbegeisterten Senioren zur Männergymnastik in der Stadthalle.

In der Sportstunde nehmen wir das Terraband, die Gymnastikmatte und verschiedene Sportgeräte in die Hand, um auch im Alter aktiv dabei sein zu können. Natürlich kommen Spaß und die Geselligkeit nicht zu kurz. Nach der Gymnastik ist meistens ein geselliger Treff in einer der Giengerer Lokalitäten angesagt.

Die Gymnastik ist vielseitig und unterstützt durch verschiedene Übungen die Sturzprophylaxe, den stabilen Stand, die Beweglichkeit, das Gleichgewichtsgefühl und den Krafterhalt/-aufbau. Der Spielpass ist natürlich auch immer dabei. Für die Sportstunde benötigen Sie eine Gymnastikmatte.

Sollten Sie jetzt als rüstiger und aktiver Senior Lust bekommen haben an dieser Sportstunde teilzunehmen, sind Sie herzlich willkommen. Ihr Kursleiter Udo Lerez ( [udo@leretz.de](mailto:udo@leretz.de) ) und die bereits aktiven Mitglieder freuen sich über jeden neuen Teilnehmer und nehmen diesen herzlich in die Gemeinschaft auf.