

Sportvereinigung Röt-Schönegründ

Frauengymnastik 50 plus

Zeit: Mittwoch Sommerzeit 20.00 bis 21.00 Uhr
Winterzeit 19.30 bis 20.30 Uhr

Übungsleiterin: Hannelore Galler

Inhalt:

- Erhaltung und Verbessern der allgemeinen Beweglichkeit
- Training der Ausdauer sowie Koordination mit gymnastischen Kleingeräten und Musik
- Entspannungsübungen und Atemübungen
- Auflockern mit kleinen Spielen und Übungen für den Kopf
- Bei schönem Sommerwetter findet die Gymnastik meistens draußen statt.
- Jährlich ein- bis zweimal halbtägige Wanderungen, jährlich ein Tagesausflug