

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 Giengener Lokalitäten angesagt.

Die Gymnastik ist vielseitig und unterstützt durch verschiedene Übungen die Sturzprophylaxe, den stabilen Stand, die Dehnungsübungen, das Gleichgewichtsgefühl und den Krafterhalt/-aufbau. Der Spielspaß kommt natürlich durch kurze Spiele und Übungen nicht zu kurz. Für die Sportstunde benötigen Sie ein Terraband (ca. 2mtr lang) und eine Gymnastikmatte.

Sollten Sie jetzt als rüstiger und aktiver Senior Lust bekommen haben an dieser Sportstunde teilzunehmen, sind Sie herzlich willkommen.