Neue Zeit für die Seniorengymnastik

Geschrieben von: Corinna Gaschler
Mittwoch, den 11. November 2015 um 11:08 Uhr



Neue Zeit!

Montags 10.30 – 11.30 Uhr im Medienraum der Schwagehalle.

Unter neuer Leitung von Sportlehrerin Corinna Gaschler wird jetzt immer Montags von 10.30-11.30 Uhr im Medienraum der Schwagehalle geturnt, getanzt, gedehnt und viel gelacht.

Im Vordergrund steht die Freude an Bewegung.

Schwerpunkte sind Beweglichkeit, Koordination, Reaktion, Körperhaltung, Kraft und Gleichgewicht.

Die Bewegungen und Trainingsinhalte sind auf die Bedürfnisse der Teilnehmer zugeschnitten.

Dabei kommen auch diverse Kleingeräte zum Einsatz.

Lust auf mehr? Dann komm vorbei und mach einfach mit.

Wir freuen uns!