

Aktiv Plus mit und auf dem Stuhl

Seit Oktober 2016 bereichert diese neue Stunde das Seniorenangebot des TSV.
Wir sind eine Gruppe von ca. 12 bis 18 Männer und Frauen und trainieren mit viel Spaß unsere Alltagskompetenz.

Sie sind nicht mehr so gut zu Fuß und möchten sich auch nicht mehr unbedingt auf eine Gymnastikmatte legen müssen? Dann sind Sie hier richtig! Mit einem Stuhl lassen sich effektive und spannende Übungen gestalten. Trainiert wird die Standfestigkeit, die Kraft in Armen und Beinen und Gleichgewichtsübungen bringen uns mehr Sicherheit. Mit einem Gehtraining bleiben wir länger mobil und spezielle Gelenkübungen sollen unsere Beweglichkeit erhalten. Dies alles machen wir mit schwungvoller Musik, um Spaß und Freude und Lebenslust zu spüren.

Besonders sollen sich auch Anfänger und "Nichtsportler" angesprochen fühlen

Zeit: Dienstag, 14:15 – 15:15 Uhr

Ort: Turn- und Festhalle Westhausen

Mitzubringen: bequeme Kleidung und festes Schuhwerk, ein Getränk

Kosten für Nichtmitglieder: 3,00 Euro pro Übungsstunde

