



Wir, die Damenabteilung des Vereins, sind 18 Frauen zwischen 60 und 85 Jahren. Jeden Montag treffen wir uns von 18.00 Uhr – 19.30 Uhr in der Turnhalle der Marienschule am Krekeler Weg zu Sport, Spiel und Spaß. Um unsere Beweglichkeit auch im Alter zu erhalten, stehen Kräftigung und Dehnung der Muskulatur im Vordergrund.



Auf unserem Programm steht Gymnastik mit und ohne Musik, Übungen z.B. mit Therabändern, mit Redondobällen oder auch Stuhlgymnastik. Koordinations- und Gleichgewichtsübungen, Spiele und Entspannungsübungen werden ebenfalls gemacht. Bei allem kommt der Spaß nicht zu kurz, wir treffen uns auch zu Feiern, einem Jahresausflug und Spaziergängen.

Interesse? Einfach unverbindlich montags um 18.00 Uhr in die Turnhalle der Marienschule am Krekeler Weg kommen!