

Gymnastik Multifit und Senioren

Montagsgruppe, ca. 15-18 Frauen, 18.30 Uhr in der Schulturnhalle, Multifit, Alter ca. 50-75.

Dienstagsgruppe, ca. 8 Frauen mit Mann, also gemischt, 17.30 Uhr in der TuS-Halle. Alter ca. 70-84 Jahre.

Die Schwerpunkte beider Gruppen sind Sturzprophylaxe, Gleichgewichtstraining und Stärkung des Beckenbodens.

Neue Impulse brachten zwei Lehrgänge zur Lizenzverlängerung.

Auch werden die klassischen Geräte wie Flexi bar, Bälle, Keulen, Seile, Redondo-Bälle, Brasils, Therabänder, Igelbälle und Klöppel verwendet.

Im Sommer finden die Übungsstunden draußen statt, meist auch länger.

Den Abschluss bildet eine kleine Dehnungseinheit und Entspannungsgeschichte.

Ein kleines Sommerfest findet jedes Jahr bei mir im Garten statt.

Monika Windecker