

Seniorengymnastik Gruppe II

Unsere Gruppe besteht aus 15 Frauen im Alter zwischen 70 und 86 Jahren, die für ihr Alter noch erstaunlich fit sind.

Jeden Donnerstag in der Zeit von 10.45 bis 11.45 Uhr geben wir unter der Anleitung von Sabrina Becker unser Bestes. Jede Teilnehmerin turnt nach ihren Fähigkeiten. Es wird nicht unbedingt Perfektion verlangt; das Alter soll ja berücksichtigt werden.

Wir sind eine nette Gruppe und haben viel Spaß bei einer immer fröhlichen Sabrina.

Ältere Damen, die sich bisher vielleicht nicht mehr trauten in einer Gruppe zu turnen, dürfen gern bei uns hereinschauen und probieren, ob die Übungen nicht auch für sie zur Beweglichkeit beitragen könnten. Über Verstärkung würden wir uns jederzeit freuen.

Karin Graetsch

