

## **Gymnastik für Senioren – oder "Fit auf dem Stuhl"**

Für Frauen und Männer ab 70 Jahren

Tag: Dienstag  
Uhrzeit: 14.30 – 15.30 Uhr  
Wo: TB Sporthalle, Schulungsraum

Das Angebot richtet sich an Frauen und Männer, die keine Gymnastik mehr am Boden machen können.

Der Schwerpunkt liegt auf Übungen, die zur Erhaltung bzw. Verbesserung von Bewegungsabläufen im Alltag benötigt werden, diese werden gelenkschonend und langsam ausgeführt.

Der Frohsinn soll dabei auch nicht zu kurz kommen.

Übungsleiterin:  
Gisela Gärtner

Nähere Informationen und Anmeldung unter:

Telefon 0 71 51 – 2 43 65

Telefon Geschäftsstelle TB Beinstein: 0 71 51 – 2 79 98 01

E-Mail: [info@tb-beinstein.de](mailto:info@tb-beinstein.de)

Link zur Beitrittserklärung:

<http://www.tb-beinstein.de/homepage/hauptverein-formulare.html>