



Ausgleichsgymnastik **sanft zu mehr Kraft und Flexibilität im Alter**

Mit viel Schwung und toller Musik werden gelenkschonende Übungen ausgeführt, die die Beweglichkeit verbessern und die Durchblutung fördern können. Wir arbeiten mit verschiedensten Materialien an der Aufrichtung der Wirbelsäule und mit Kraftelementen gegen Osteoporose.

Koordinationsübungen im Sitzen können den Alltag erleichtern und die Konzentration verbessern. Teilnehmer mit Hüft- und Kniebeschwerden sind herzlich willkommen.

Dieser Kurs richtet sich an alle Interessenten, welche eine altersgerechte Gymnastik ausführen wollen. Der Kurs ist offen für Teilnehmer die nur noch eine Hockergymnastik durchführen können. Alternativ darf auch am Boden gearbeitet werden.

Ich freue mich auf eine tolle, freudige wachsende Truppe
eure Nadine Schmitt
Sport-Gymnastiklehrerin



**Jeden Dienstag ab 9:00 Uhr im Vereinsheim,
Gößweinsteinerang 53 Kladow**
Anmeldung unter:
gymnastik_turnen@sf-kladow.de

