Gymnastik 60+ beim TuS Oestringen

Irma Höffler neue Übungsleiterin

Nachdem vor ein paar Wochen die Gymnastikgruppe 60+ des TuS Oestringen aufgrund des Ausscheidens der Übungsleiterin eingestellt werden musste, findet diese nunmehr seit dem 01.06. unter der Leitung von Irma Höffler wieder statt.

Zum Neustart konnte sie bereits wieder acht Teilnehmer/innen begrüßen.

Das Übungsprogramm orientiert sich an folgenden Zielsetzungen:

allgemeines körperliches und seelisches Wohlbefinden, Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl, Sicherheit im Alltag, Muskulatur stärken, Gelenke beweglich erhalten, Reaktion, Koordination und GLEICHGEWICHT trainieren.

Gymnastik ab 60 hat somit auch eine ausgeprägte präventive Komponente.

Es wird Rücksicht genommen auf die biologischen Zusammenhänge von Belastung und Anpassung, auf die individuellen Voraussetzungen der Teilnehmer/innen, deren sportliche Vergangenheit, Belastbarkeit und Beweglichkeit.

Wer Interesse hat, hier mit zu machen und nicht nur das sportliche Programm, sondern auch den freundschaftlichen, ungezwungenen und fröhlichen Umgang in der Gruppe kennen zu lernen, darf gerne mal reinschnuppern.

Die Übungsstunde findet immer mittwochs von 9:45 bis 11:15 Uhr im Gymnastikraum der Sporthalle des TuS Oestringen statt.

© TuS Oestringen 2022
Alle Inhalte dieses Berichtes, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken, sind urheberrechtlich geschützt. Das Urheberrecht liegt, soweit nicht ausdrücklich anders gekennzeichnet, beim TuS Oestringen. Weitergabe, auch auszugsweise nur mit vorheriger schriftlicher Genehmigung.