

Seniorengymnastik



Wir sind eine Gruppe von ca. 20 Teilnehmerinnen - im Alter von 63-81 Jahren - und der Übungsleiterin Cornelia Goldbach.

Ziel unserer Gruppe bzw. Gymnastik ist die Funktionsfähigkeit unserer Körper und die Selbstständigkeit der Teilnehmerinnen zu erhalten. Durch gezielte Übungen werden die

- Kraftfähigkeit
- Mobilität
- Gleichgewichtsfähigkeit und
- Beweglichkeit

verbessert. Außerdem ist uns der soziale Kontakt sehr wichtig. Zu besonderen Anlässen treffen wir uns zu einem Umtrunk. Zweimal im Jahr machen wir schöne Ausflüge ins Grüne.

[Unsere Trainer](#)



Cornelia Goldbach

conny@tv-diedenbergen.de

Unsere Trainingszeiten

Wochentag
Freitag

Trainingszeit
14:00 -15:00 Uhr

Trainingsort
Gymnastikhalle
Diedenbergen

Trainer/Übungsleiter
Cornelia Goldbach

[nach oben](#)