**Senioren-Gymnastikgruppe 50 plus**

Jeden Mittwoch von 9:30 Uhr bis 10:30 Uhr treffen sich die Damen der Senioren-Gymnastikgruppe 50 Plus unter der Leitung von **Günter Radke** zur Gymnastik. Wir sind eine fröhliche Gruppe zwischen 60 und 80 Jahren. Mit einer rückenschonenden Gymnastik versuchen wir mehr Bewegung in den Alltag zu integrieren.

Mit verschiedenen Handgeräten werden abwechslungsreiche Übungen, teilweise auf dem Hocker oder im Stehen, gemacht. Mit der Hockergymnastik für Senioren gestalten wir nicht nur den Alltag abwechslungsreicher, sondern fördern auch gleich noch Körper und Geist. Die Sitzgymnastik ist also ein einfacher Weg, um mehr Schwung in das Leben der Senioren zu bringen. Ganz einfach gesagt, ist es Gymnastik im Sitzen, die auch zu Hause auf einem Stuhl oder auf der Bettkante durchgeführt werden kann und trotzdem sehr effektiv ist. Wir haben für jeden was zu bieten, auch wer nicht mehr ganz so fit ist.

Wer Lust hat und etwas für sich tun möchte, ist bei uns herzlich willkommen, auch die Herren. Wir freuen uns über jeden Neuzugang - einfach vorbeikommen und mitmachen!

**Funktions-Gymnastikgruppe**

Jeden Mittwochabend von 19:00 Uhr bis 20:00 Uhr findet die Funktions-Gymnastik unter der Leitung von **Günter Radke** statt. Wir haben eine sehr gute Beteiligung und sind eine fröhliche, gemischte Gruppe mit Damen und Herren zwischen 60 und 83 Jahren.

Auch in dieser Gruppe findet eine rückenschonende Rundumgymnastik statt. Hier werden, der Kopf-/Schulterbereich, Rücken- und Bauchmuskulatur sowie Beine und Füße gefordert. Durch gezielte Übungen mit verschiedenen Handgräten im Stehen und auf der Matte am Boden wird die Funktionsgymnastik aufgelockert.

Gerade im Alter ist Bewegung sehr wichtig und daher würden wir uns auch in dieser Gruppe über jeden Neuzugang freuen - also gilt auch hier: einfach vorbeikommen und mitmachen!