

Lenne-Volme-Turngau

E i n l a d u n g zum 7. Seniorentreff 2019

Wann: **Sonntag, den 27. Oktober 2019**

Wo: 3-fach-Turnhalle des Zeppelingymnasiums
Lüdenscheid, Staberger Str./bzw. Breslauer Str.
im Anschluss Mensa des Zeppelingymnasiums

Beginn: **13:00 Uhr in der Turnhalle (Einlass ab 12:20 Uhr)**

Wichtig im Alter:

Gefähigkeit und Mobilität - Muskelkraft- Standfestigkeit und Balance - Beweglichkeit

Angebote

AK 1 "Brasil"

Heidi Backhaus

Heute stehen uns kleine Geräte, die mit Granulat und Luft gefüllt sind, mit großer Wirkung zur Verfügung. Die leichten "Sporthanteln", die wir hin- und her shaken können, sollen den gesamten Rumpf und auch unsere Tiefenmuskulatur gezielt erreichen. Der Körper bleibt während der Übungen stabil, da die Bewegungen aus der Schulter kommen. Neben einer guten Haltung und Atmung trainieren wir auch unser Gleichgewicht und lassen ein kleines Venentraining einfließen.

AK 2 "HOHA Training"

Monika Schneider

Freut Euch auf ein Training mit Hocker und Handtuch. Alltagsgegenstände werden Übungsgeräte. Wir trainieren Kraft, Beweglichkeit und Koordination im Sitzen und Stehen. Hocker u. Handtuch werden als "Einzelgerät" eingesetzt und zum Schluß in der Kombination von leicht bis schwer oder anspruchsvoll. Jeder findet seine Übungen.

Bitte Handtuch in normaler Größe ca. 40x100 mitbringen.

AK 3 "Gutes für den Rücken"

Ulrike Wieland

In diesem Arbeitskreis wird der komplette Bewegungsapparat durch Kräftigungsübungen stabilisiert und mobilisiert.

Im Rotationsverfahren werden alle 3 Arbeitskreise durchlaufen

Anschließend gehen wir über den Schulhof zur Mensa, wo Kaffee und Kuchen bereit steht.

Vorträge und Sketche sind wünschenswert, es wird gesungen und geplaudert und wir wollen damit den schönen Tag ausklingen lassen.

Ich bitte um schriftliche Anmeldung bis spätestens zum 30. September 2019, möglichst eher!

Ich hoffe sehr, den Seniorentreff mangels Anmeldungen, in diesem Jahr nicht absagen zu müssen

Kostenbeitrag: Euro 15,00 incl. Kaffee und Kuchen, mit der Anmeldung zu entrichten

Eva Gobrecht, Parkstr. 71 58509 Lüdenscheid - Tel.-Nr.:02351/29536 E-Mail: gobrecht.eva@gmail.com

