

# Sitzgymnastik

Für all diejenigen, die Gymnastik im Sitzen besser ausführen können als im Liegen oder Stehen, ist diese Gymnastik gedacht. In lockerer Atmosphäre treffen wir uns

*Montags von 15.00 bis 16.00 Uhr*

im ehemaligen alten Rathaus in Sillenstede. Die Erhaltung der Beweglichkeit, der Koordination und der Kräfte ist unser Ziel. Aber Gymnastik ist auch Freude an der Bewegung. Wir üben mit Musik und es kommen dabei auch einige Kleingeräte wie Redondoball, Theraband, Togo Brasil, Hanteln und manchmal auch der Stab zum Einsatz. Jeder bewegt seinen Körper wie er kann, auch Pausen sind erlaubt. Kleine Spiele, beliebt als fröhlicher Abschluss einer Übungsstunde, ergänzen das Bewegungsprogramm. Im Mittelpunkt steht natürlich die sportliche Aktivität, aber auch die Geselligkeit kommt nicht zu kurz. Unser Grünkohlessen, Frühstück und unsere Weihnachtsfeier haben ihren festen Platz in der Gruppe.

Alle, die im Alter fit und beweglich bleiben wollen, sind herzlich willkommen.

Leitung Martina Natelberg