



Turn- und Sportgemeinde  
1887/99 e. V.  
Koblenz-Horchheim

# Seniorengymnastik

Es kommt nicht darauf an, wie alt man ist, sondern wie man sich fühlt! Seniorengymnastik fordert Körper und Geist. Sie überfordert niemanden, aber sie fordert. Denn fordern heißt fördern. Bewegungseinschränkungen, Versteifungen, Muskelschwund, Nachlassen der Reaktions-, Koordinations- und Konzentrationsfähigkeit sind Folgen von Bewegungsmangel. Durch Gymnastik sollen die nachlassenden Körperkräfte aktiviert und das allgemeine Wohlbefinden gesteigert werden. Es geht darum, mit Spaß und Freunde altersbedingte Haltungsschäden entgegenzuwirken. Das Training in dieser Gruppe Menschen entwickelte kann außerdem helfen, die Atmung zu verbessern, Bewegungsbehinderungen zu überwinden oder abzuschwächen und die Bewegungsabläufe zu harmonisieren.

Interesse?

Dann nimmt bitte unverbindlich Kontakt mit der Übungsleiterin auf.

**Übungsleiterin:** Irmgard Reim  
**Tag/Uhrzeit:** Dienstag,  
14:30 – 15:30 Uhr  
**Ort:** Josef-Zehe-Halle  
Emser Straße 357  
56076 Koblenz

