

GYMNASTIK AUF DEM STUHL



DER SVE BIETET AN:

- Morgengymnastik im Sitzen
- mit Ü 50 kraftvoll und aktiv in den Tag starten

Ausreichende Bewegung ist in jedem Alter wichtig. Sie fördert die Beweglichkeit und das Wohlbefinden.

Unsere Atemgymnastik eignet sich für alle, die Freude am körperlichen Bewegen in der Gemeinschaft haben.

Am Donnerstag, 15.02.2024, findet um 10 Uhr eine Schnupperstunde statt.

Danach Training immer donnerstags

von 10:00-11.00 Uhr

(Schulferien ausgenommen)

**Aktivierung des
ganzen Körpers**

**„Lockere
Atemgymnastik mit
Faszien-Training“**

Dehnübungen

Kräftigungsübungen

Klopftechniken

**Sitzgymnastik mit
Musik**

**Keine Vorkenntnisse
erforderlich!**

Schulturnhalle /
Mehrzweckhalle Pirmasens
Erlenbrunn

Infos und Voranmeldung bei

Ruth Sommer-Knerr

Tel. 06331/142914

ruth.sommer@t-online.de