

Info-Flyer
TV Borghorst 1884 e.V.

Seniorenturnen

TRAININGSZEITEN

Seniorenturnen
in der Sporthalle der Heinrich-Neuy-Schule
Gantenstr. 19, D48565 ST-Borghorst

Montag
18:30 Uhr bis 20:00 Uhr
Seniorinnen

KONTAKT

TV Geschäftsstelle 02552 / 2023

BEITRÄGE (gültig 01.01.2020 bis 31.12.2020)

Seniorinnen

ab 18 Jahre monatlich (aktiv):	9,00 €
Aufnahmegebühr Erwachsene:	10,00 € (einmalig)

INFORMATION

Während bei der Seniorenaerobic Rhythmik, Dynamik und Koordination im Vordergrund stehen, sollen bei der Funktionsgymnastik (im Stand, auf der Matte und mit Handgeräten) durch ausgewählte, wohldosierte, regelmäßig durchgeführte Übungen die Muskulatur gekräftigt, der Bewegungsapparat elastisch und die Gelenke beweglich gehalten werden. Zum Abschluss der Stunde gibt es einige Entspannungsübungen auf der Matte. Bei den Übungen bestimmt jede Teilnehmerin selbst ihr Tempo und welche Übungen ihr gut tun, denn vor allem heißt es, gemeinsam beim Sport Spaß zu haben. In den Sommerferien turnen wir daher auch mal draußen auf dem Rasen oder unternehmen gemeinsame Fahrradrundfahrten und Wanderungen.

