

Turnen der Älteren - 50plus

Tag	Uhrzeit	Ort	Bemerkung
Dienstag	15:30 - 16:45	(6)	

Trainingszeit

Übungsstätte

(6) Turnhalle der Pestalozzischule, Oldenburger Str. 7

Ansprechpartnerin

Doris Theilken - Telefon 04451 / 8 33 83

1. Lizenzstufe für Erwachsene und Ältere
2. Lizenzstufe Gesundheitssport in Prävention

Allgemeines

Die Sportgruppe setzt sich aus Frauen im Alter von 60 bis 80 Jahren zusammen. Das Übungsprogramm beinhaltet: Erwärmung, Herz-/Kreislauftraining, leichte Formen der Aerobic, vorbeugende Wirbelsäulen- und Funktionsgymnastik, Gymnastik mit/ohne Handgeräten, Sitzgymnastik auf Hocker, Schulung der Reaktion, der Orientierung und des Gleichgewichtes. Tänze, Spiele, Entspannung. Flotte Musik ist stets mit dabei.

Außerdem wird die Geselligkeit außerhalb der Turnhalle in Form von verschiedenen Veranstaltungen gepflegt, z.B. Teilnahme an Berg- und Landesturnfesten, Kohlessen, Bustouren, Besuch von Turnschauen sowie eine Weihnachtsfeier.

Wer Freude an der Bewegung im Alter hat, schaue doch einfach einmal bei uns herein. Wir sind eine fröhliche und aufgeschlossene Gruppe.

Die Sportgruppe mit ihrer qualifizierten Übungsleitung ist vom DOSB und DTB anerkannt, zertifiziert und mit den Qualitätssiegeln SPORT PRO GESUNDHEIT sowie Pluspunkt Gesundheit ausgezeichnet worden:

[Pluspunkt Gesundheit - Urkunde: "Gesundheitssport für Ältere 50 plus"](#)