

## SIE + ER Gymnastik

Für Frauen und Männer ab 60 Jahren

Tag: Dienstag  
Uhrzeit: 15:40 – 16:40 Uhr  
Wo: Beinsteiner Halle

Die Gymnastik ist für diese Altersgruppe ausgerichtet und wird abwechselnd mit verschiedenen Geräten wie Theraband, Stepper, Hanteln, Seilen, Softbällen und Balancekissen durchgeführt.

Es wird hierbei vor allem die Koordination und das Gleichgewicht sowie auch der Muskelaufbau trainiert.

Übungsleiterin: Gloriane Retter



Nähere Informationen  
und Anmeldung unter:

E-Mail: [gloriane@t-online.de](mailto:gloriane@t-online.de)  
Telefon: (0 71 51) 1 69 37 59

Link zur Beitrittserklärung:  
<http://www.tb-beinstein.de/homepage/hauptverein-formulare.html>