



## **Senioren-gymnastik Nachbarschafts- und Generationenhilfe Geisenheim e.V.**

Wer hat Lust an unserer Senioren-gymnastik teilzunehmen?

Die Teilnahme, setzt eine Mitgliedschaft bei der Nachbarschaft-und Generationenhilfe e.V. voraus.

Senioren-gerechte Gymnastik mit und ohne Handgerätee im Sitzen, mit Musik, sowie leichte Gedächtnisspiele werden angeboten.

**Ziel ist es:** das Herz-Kreislauf-System zu stärken, die geistige Beweglichkeit zu fördern, die Mobilität in verschiedener Form zu trainieren, Freude und Geselligkeit ist ein wichtiger Aspekt und wird bei uns gepflegt.

**Nach dem Motto von Turnvater Jahn:**

**„ In einem gesunden Körper, ist ein gesunder Geist,„**

Meine Name ist Monika Frankenberger, Übungsleiterin seit 50 Jahre in der TS Geisenheim.

Ihr Alter- ab Jahre 70 Jahren- spielt keine Rolle, die Übungen werden auf die Teilnehmerinnen und Teilnehmer abgestimmt. Wer Spaß an Bewegung in netter Runde hat und wenn ich IHR Interesse geweckt habe dann:

**Reinschauen – Anschauen – Mitmachen**



**Ort: Kath. Pfarrsaal Geisenheim,  
1. Gruppe ab 14.00, 2. Gruppe ab 15.00 Uhr  
montags 14 tägig**

Übungsleiterin: Monika Frankenberger, 65366 Geisenheim,  
Anmeldung: Büro Nachbarschafts- und Generationenhilfe e.V. Geisenheim  
Ehrenamtsbüro, Bischof-Plum-Platz 2, Telefon 06722-4024538.