

Spiel- und Sportverein DJK 1930 Gohr e.V.



Fußball • Breitensport • Boule - Gemeinsam – ein starkes Team

Unser Sportangebot:

Seniorengymnastik mit Gedächtnistraining für Senioren ab 60 Jahren

Unsere Seniorengruppe trifft sich jeden Dienstag um 14.45 Uhr im Vereinsheim am Gohrer Sportplatz. Als Erstes aktiviert unsere Übungsleiterin Andrea das Gedächtnis der Teilnehmer. Anschließend wird im Sitzen Gymnastik gemacht. Sehr abwechslungsreich mit Bällen, Ringen und Tüchern, werden die „alten“ Knochen in Schwung gebracht. Eine Stunde lang wird sich bewegt und nebenbei erzählt. Im Anschluss geht es rüber zu Gabi in die Sportklausen, dort warten auf die Teilnehmer selbstgebackener Kuchen und frischer Kaffee. Nach dem Kaffee trinken wird noch das ein oder andere Spiel gespielt. Damit unsere Senioren sicher wieder zuhause ankommen, nutzen unsere Senioren den Bring- und Holservice unseres Vereins und werden von unserem ehrenamtlichen Busfahrer gefahren. Die Senioren der Gruppe freuen sich jede Woche, wenn wieder Dienstag ist und gerne sind neue Gesichter gesehen. Jeder Zeit kann geschnuppert werden!

Weitere Infos gibt es bei unserer Übungsleiterin Andrea Schmitz, Tel.: 01517-4230936

