

Seniorinnen 70Plus

Für reifere Frauen ab 70 Jahren, die es gerne etwas ruhiger mögen, bieten wir in der Seniorinnensportgruppe Sport für Körper, Geist und Seele.

Die junggebliebenen Älteren ertüchtigen dabei Muskeln und Gehirn im Gehen, Stehen und Sitzen. Dazu nutzen wir Musik, Kleingeräte aus dem Alltag, virtuelle Geräte sowie Spaß und Lachen als Motivator. Jede macht mit, so gut sie kann.

Der langjährigen Gruppenleiterin Ute Hug ist aber auch die Rundum-Betreuung ein besonderes Anliegen. Dazu gehören das Jahresanfangsfrühstück ebenso wie Ausflüge in die Eisdielen und ins Café Jedermann.

Der Kurs findet immer montags von 10 Uhr bis 11 Uhr im Saal des Martinus-Zentrums in Linnich statt.

Der Kostenbeitrag für diesen Kurs beträgt 30 € pro Kurs (in der Regel 10 Einheiten) für Nichtmitglieder und 15 € für Mitglieder. Eine Mitgliedschaft im Verein ist nicht erforderlich.

Interessenten können sich daher gerne mit der Abteilungsleiterin Sibille Habbinga (info@pol-tuslinnich.de oder Tel.: 02462-6095624) in Verbindung setzen.