



Turnen für Senioren-Männer

Aktiv und beweglich bleiben im Alter.

Einfache Übungen im Gehen, Stehen und Sitzen. Kreislauf und Stoffwechsel kommen sanft in Schwung, die Gelenke werden bewegt und das Gleichgewicht geschult. Alle Muskeln werden gedehnt und trainiert – auch die Lachmuskeln. Sogar das Gedächtnis wird ab und zu herausgefordert.

Schnuppern jederzeit möglich.