Sitzgymnastik für Senioren

Dank einer erfolgreiche Kooperation des Turnvereins 1863 Kalkar mit der AOK Rheinland/ Hamburg in Kleve, dem Kreissportbund Kleve und der Seniorenresidenz Haus Horst gibt es nun ein sportliches Angebot für alle Senioren. Jeden Dienstag von 10.30 bis 11.30 Uhr zeigt Cecilia Lemm, wie Senioren durch Sitzgymnastik fit bleiben können. Geschult wird Körper und Geist und alle haben viel Spaß an der Bewegung. Das stellte Cecilia Lemm in der ersten Trainingseinheit im Gemeinschaftsraum der Seniorenresidenz Haus Horst fest. Sie lädt alle Senioren aus Kalkar und Umgebung ein, mitzumachen und bittet um Voranmeldung bei Anette Zollner, Telefon 02824/ 204170. Foto: privat