

Hallo AH-Sportfreunde,

wer auch im Alter fit und elastisch bleiben möchte, braucht Bewegung! Wenn wir unsere Muskeln, Bänder und Gelenke nicht regelmäßig benutzen, fangen sie an, steif und unelastisch zu werden. Und dagegen können wir etwas tun! Ab kommenden Mittwoch bieten wir den AH-Sen-Senioren im neuen Clubheim eine Gymnastikstunde an. Die vorhandenen five-Geräte unterstützen uns dabei. Während die AH Fußball und die Senioren Fußballtennis spielen, die Radtruppe ihre Touren fährt trainieren die Sen-Senioren ab sofort ihre Gelenke. Danach treffen wir uns alle im Clubheim zu einem Regenerations-Bierchen!!!

Unser DJK-Urgestein Thomas Gantert wird die Übungen anleiten. Unter seinem Trainerpseudonym „DER SCHINDERHANNES“ verspricht er allen Teilnehmern neue Fitness und einen Ganzkörpermuskelerkater für den folgenden Tag.

Zugesagt haben bereits:

Thomas Gantert, Hans-Georg Catterfeld, Ali Weinber, Peter Rith, Elmar Limberger, Walter Fürderer, Jürgen Neugart, Martin Roth, Hans-Peter Stocker und Karl-Heinz Kern.
Natürlich sind weitere Teilnehmer gerne gesehen!!!

Treffpunkt:

Mittwoch, den 8.Mai um 19.30 Uhr in der DJK-Folterkammer