

Fit bleiben bis ins hohe Alter

Gammelshausen. In Gammelshausen sind Senioren in Bewegung: Die Gemeinde möchte zusammen mit der vhs Voralb-Schurwald Bürgerinnen und Bürger ab 65 ein interessantes Gymnastikprogramm anbieten. Los geht's am kommenden Donnerstag, 16. Januar. Initialzündung war der Seniorenmittag der Gemeinde im Oktober, bei dem Cordula Ruhland, neue Mitarbeiterin der Gemeinde und selbst Trainerin, die über 100 Gäste mit viel Spaß, Freude und Musik zur Seniorengymnastik animierte. Die Nachfrage nach regelmäßigen Übungsstunden war so groß, dass Bürgermeister



Beweglich bleiben heißt das Motto beim Sport für Senioren der Volkshochschule.

Daniel Kohl mit Cordula Ruhland und der Volkshochschule diese Trainingseinheiten anbieten möchte.

Immer donnerstags von 10.45 bis 11.30 Uhr im Gammelshäuser Gemeindehaus sind Senioren künftig in Bewegung, werden Gleichgewichtsfähigkeit und Reaktionsfähigkeit trainiert. Getreu dem Motto „Mit Musik geht alles besser“ wird in der Regel Musik eingesetzt und werden durch kleine Spiele auch die Lachmuskeln aktiviert. Die Teilnehmer sollten Sportkleidung oder bequeme Kleidung, Turnschuhe, Handtuch und Getränk mitbringen.

FOTO: VERANSTALTER

NW 7, 14.01.2025

Gemeinde
Gammelshausen
Gut leben
am Albrauf

