



# Turn- und Sportverein Krainhagen e.V.

---



## Damengymnastik

Wissenschaftler sind sich einig, dass vor allem durch Bewegung und Sport (auch im hohen Alter) für die Gesundheit Entscheidendes getan werden kann. Viele Erkrankungen könnten durch körperliche Betätigung vermieden oder in ihrem Verlauf positiv beeinflusst werden. Wichtig ist, Kraft aufzubauen und zu erhalten, koordinative Fähigkeiten (insbesondere das Gleichgewicht) und Ausdauer zu trainieren.

In der Damengymnastikabteilung des TSV Krainhagen e.V. treffen sich **ab dem 07.01.2013** Mitglieder im Alter von 50 bis 90 Jahren wöchentlich montags in der Zeit von 20.00 - 21.00 Uhr in der TSV Halle um sich durch Gymnastik, Step-Aerobic, Turnen mit Kleingeräten und Ballspiele fit zu halten. Auch die Geselligkeit kommt in dieser Sparte nicht zu kurz.

Der Zusammenhalt in dieser Abteilung ist sehr hoch. Die Gymnastikdamen stehen ebenfalls häufig für viele spartenübergreifende Aktionen helfend zur Seite.

Infos gibt es durch Heiko Heinz 05724-902421 oder Cornelia Haase 05724-3601.

