

DJK 1. SC KLARENTHAL 1968 e.V.



Geschäftsstelle: Geschwister-Scholl-Straße 8, 65197 Wiesbaden
 Tel: 0611 / 46 82 21 - Fax: 0611 / 7 16 29 48
 Email: sc-klarenthal@t-online.de - Internet: www.sc-klarenthal.de

Kontaktaufnahme zur Zeit bitte nur per Email

Sport für Senioren

Fitness mit dem Stuhl/Sitzgymnastik

Auch im Sitzen ist weiterhin Sport möglich!

Fit und beweglich sein und auch bleiben bis ins hohe Alter!

Doch Fitnessübungen nur im Stehen oder gar auf der Matte am Boden? Runter geht vielleicht noch, aber man muss ja auch wieder „rauf“!

Kein Grund, zu resignieren und sportliche Aktivitäten an den Nagel zu hängen.

Alle Übungen, um Körper und Geist fit zu halten, um Ausdauer, Koordination, Kraft und Gleichgewicht zu stärken, kann man auch mit sogenannter Sitzgymnastik auf einem Stuhl ausführen.

Ja, und Sport in der Gruppe mit regelmäßigem Kontakt zu Gleichgesinnten, mit denen man sich unterhalten und austauschen kann - das macht doch Spaß und spornt an. Und der Weg zu einer Schnupperstunde ist auch nicht weit: Nur bis zur Turnhalle der Geschwister-Scholl-Grundschule in Klarenthal - barrierefrei zu erreichen.

Dort bietet der 1. SC Klarenthal immer **mittwochs von 17:00 - 18:00 Uhr**, unter fachkundiger Leitung, Sitzgymnastik an.

Bei Gefallen kann man für € 12,00 im Monat Mitglied beim SC Klarenthal werden und auch andere Angebote des Vereins wie z. B. montags von 19:00 - 20:00 Uhr, ebenfalls in der Turnhalle, Damengymnastik nutzen.

Sport für Sie und Ihn

Pilates

Für alle, Damen und Herren, die ein bisschen „Anstrengung“ suchen, sich fit halten wollen, bietet der SC Klarenthal **mittwochs von 18:00 - 19:00 Uhr** Pilates an, ebenfalls in der Turnhalle der Geschwister-Scholl-Grundschule.

Sport für Sie

Und Damengymnastik mit Petra Irmscher gibt es **montags von 19:00 - 20:00 Uhr**, auch in der Turnhalle der Geschwister-Scholl-Grundschule.

Haben Sie noch Fragen, wir beantworten sie gerne. Tel. 463946/Rollig



Fahimeh Soltani, Übungsleiterin für Pilates (gemischte Gruppe), Gymnastik mit Pilates für Seniorinnen sowie Kinderturnen