



## **Seniorengymnastik**

### **Nachbarschafts- und Generationenhilfe Geisenheim e.V.**

Wer hat Lust an unserer Seniorengymnastik teilzunehmen?

Die Teilnahme, setzt eine Mitgliedschaft bei der Nachbarschaft-und Generationenhilfe e.V. voraus.

Seniorengerechte Gymnastik mit und ohne Handgeräte im Sitzen, mit Musik, sowie leichte Gedächtnisspiele werden angeboten.

**Ziel ist es:** das Herz-Kreislauf-System zu stärken, die geistige Beweglichkeit zu fördern, die Mobilität in verschiedener Form zu trainieren, Freude und Geselligkeit ist ein wichtiger Aspekt und wird bei uns gepflegt.

**Nach dem Motto von Turnvater Jahn:**

**„ In einem gesunden Körper, ist ein gesunder Geist,,**

Meine Name ist Monika Frankenberger, Übungsleiterin seit 50 Jahre in der TS Geisenheim.

Ihr Alter- ab Jahre 70 Jahren- spielt keine Rolle, die Übungen werden auf die Teilnehmerinnen und Teilnehmer abgestimmt. Wer Spaß an Bewegung in netter Runde hat und wenn ich IHR Interesse geweckt habe dann:

**Reinschauen – Anschauen – Mitmachen**



**Ort:** Kath. Pfarrsaal Geisenheim,

**1. Gruppe ab 14.00, 2. Gruppe ab 15.00 Uhr**

Übungsleiterin: Monika Frankenberger, 65366 Geisenheim, Tel. 50 500

Anmeldung: Büro Nachbarschafts- und Generationenhilfe e.V. Geisenheim  
Ehrenamtsbüro, Bischof-Plum-Platz 1.

Termine – Termine – Termine 2026  
Monika Frankenberger

Tel. 06722 – 50500

**Termine 2026 Seniorengymnastikgruppen/kath. Pfarrsaal**

1. Gruppe um: 14.00 bis 15.00Uhr

2. Gruppe um: 15.00 bis 15.00Uhr

**Januar 2026**

12..01. Beginn

26.01.

**Februar 2026(16.02.Fastnacht**

09.02.

23.02.

**März 2026**

09.03.

23.03.

30.03.

**April 2026 (06.04. Ostern)**

3 Wochen Pause

20.04.

**Mai 2026 (25.05. Pfingsten)**

04.05.

18.05.

**Juni 2026**

08..06.

22..06.

**Juli 2026**

06.07. Ende

+++++

**13.Juli bis 10. August 2026 Sommerferien**

+++++

**August 2026**

17.08. Beginn

31.08.

**September 2026**

14.09.

28.09.

**Oktober 2026**

12.10.

26.10.

**November 2026**

02.11.

16..11.

**Dezember 2026**

07.12.

14.12. Adventskaffee

Am **14.12.2026 um 15.00 Uhr** findet für beide Gruppen unser Adventskaffee als Jahresabschluss in die Weihnachtsferien, im Kath. Pfarrsaal statt.

Vorschau:

**Januar 2027**

11.01.2027 geht es wieder mit unserer Gymnastik los, jeweils um

1. Gruppe 14.00 Uhr und 2. Gruppe 15.00 Uhr

*Eure Monika Frankenberger*

(Termin-Änderungen aus privaten Gründen behalte ich mir vor)