



Seniorengymnastik

Nachbarschafts- und Generationenhilfe Geisenheim e.V.

Wer hat Lust an unserer Seniorengymnastik teilzunehmen?

Die Teilnahme, setzt eine Mitgliedschaft bei der Nachbarschafts-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 Jahren 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)