

Gymnastik

Diese Sparte wird geleitet von **Kerstin Alpers** (s.Foto), die auch Übungsleiterin für diese



Allgemeine Gymnastik

ist.

Die Gruppe besteht aus etwa **20 Teilnehmern** im Alter von Mitte 50 und aufwärts. Das Training findet

donnerstags von 19-20 Uhr in den Monaten Oktober bis April

statt.

Trainingsstelle ist die

Halle Luerstraße 17 Nähe Stadthalle.

Die Gymnastik ist besonders auf den älteren, aber recht beweglichen Personenkreis abgestimmt. Dabei werden gesundheitssportliche Effekte stark berücksichtigt. Es gibt die Anwendung verschiedener Geräte, wie Reifen, Pezzibälle, Seile und mehr.

In den Monaten Mai bis September findet das Hallentraining nicht statt. Dafür ist im FKK-Sportpark am Sonnensee in Hannover-Misburg jeweils sonntags Gymnastik von 10-11 Uhr mit gleicher Übungsleitung durch Kerstin Alpers mit Unterstützung weiterer lizenzierter Übungsleiterinnen und Übungsleiter.