



Sportclub Hermaringen 1929 e.V.



Fußball • **Gymnastik** • Sportkegeln • Traditionelles Bogenschießen • Tischtennis



Übungsleiterin:

Monika Schäffer

Diplomierte Sportlehrerin
lizenzierte ÜL C Breitensport

„Männergymnastik“

Jung bleiben beim Älter werden. Gesundheit, Lebensfreude, Soziales und körperliches Wohlbefinden, das sind die wichtigsten Argumente für Sport bis ins hohe Alter. So stehen Erhaltung und Verbesserung von Ausdauer, Beweglichkeit und Gelenkigkeit im Vordergrund. Als Ausgleich kommen noch Muskeltraining und verschiedene Spielformen dazu.