

# *Gesundheitssport am Morgen* *Wirbelsäulen- und Fitnessgymnastik für Seniorinnen*

Übungsleiterin Angelika Nickel  
donnerstags, 9:00 Uhr – 10:30 Uhr

Die Gruppe besteht aus 6 Frauen im Alter von 60 bis 80 Jahren.

**Das wird angeboten:**  
Rückengymnastik, Haltungsschulung, Stretching,  
Kräftigung der Muskulatur,  
Ausdauer mit und ohne Handgeräte

**Teilnehmerinnen im Jubiläumsjahr 2019**



Von links: Hannelore Wieditz, Elisabeth Jäschke, Rita Gölitz, Ursel Sippel,  
Übungsleiterin Angelika Nickel  
Es fehlen: Ursel Zingrebe, Gisela Großkurth