

## **V06 Motionister 60 år+ Mænd og kvinder**

### **Holdbeskrivelse:**

Her har du holdet, hvor socialt samvær er i højsædet, og alle kan være med.

Vi starter altid med en langsom og grundig opvarmning bl.a. med bolde.

Derefter følger styrke og smidighedstræning af alle muskler og led samt gulvøvelser for mave, ryg, baller og hofte.

Der tages hensyn til gymnasternes alder og diverse "skavanker".