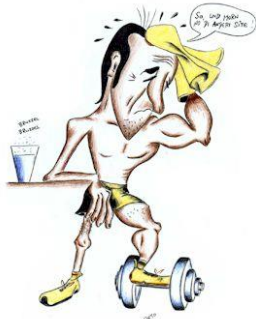




Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<p>Fit in den Tag</p> <p>von 10.00 bis 10.30 Uhr</p> <p>Im Energiegarten (Bei Regen im Gym.-Raum)</p> 	<p>„Wassergymnastik“</p> <p>von 10.00 bis 10.30 Uhr</p> <p>Im Hallenbad</p> 	<p>„Heute ist die HWS dran“</p> <p>von 10.00 bis 10.30 Uhr</p> <p>Im Energie-Garten (Bei Regen im Gym.-Raum)</p> <p>Spezielle Übungen für die Halswirbelsäule zur Kräftigung und Beweglichkeit</p>	<p>„Gutes für den Rücken“</p> <p>von 10.00 bis 10.30 Uhr</p> <p>Im Gymnastikraum</p> <p>Übungen für die gesamte Wirbelsäule</p>	<p>„Atemgymnastik“ im Sitzen</p> <p>von 10.00 bis 10.30 Uhr</p> <p>Im Energie-Garten (Bei Regen im Gym.-Raum)</p>  <p>Gewusstes Atmen erhält die Zellen jung, elastisch und frisch durch die erhöhte Sauerstoffzufuhr.</p>

Das Bewegungsprogramm ist für unsere Hausgäste kostenlos!

Samstags beachten Sie bitte den gesonderten Aushang in der Lobby, sowie das weiteres Outdoor-Programm!

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<p>„Bewusstes Atmen“</p> <p>von 10.00 bis 10.30 Uhr</p> <p>Im Gymnastikraum</p> <p>Bewusstes Atmen in Kombination mit Bewegung</p> 	<p>Locker auf dem Hocker</p> <p>von 10.00 bis 10.30 Uhr</p> <p>Im Engergie-Garten (Bei Regen im Gym.-Raum)</p> <p>Bewegungs- und Dehnübungen mit dem Holzstab</p>	<p>Wassergymnastik mit der Aquanudel</p> <p>von 10.00 bis 10.30 Uhr</p> <p>Im Hallenbad</p> <p>Wagen Sie mit mir den Schritt ins Wasser!</p> 	<p>„Gutes für den gesamten Körper“</p> <p>von 10.00 bis 10.30 Uhr</p> <p>Im Gymnastikraum</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aufwärmen - Dehnen - Bewegung im Liegen 	<p>Stemmführung nach Brunkow</p> <p>von 10.00 bis 10.30 Uhr</p> <p>Im Gymnastikraum</p> <p>Anspannung der gesamten Körpermuskulatur über eine bestimmte Einstellung der Arme und Beine.</p> <p>Ziel: Die Gelenke werden stabilisiert. Die Körpermuskulatur wird gestärkt</p>

Das Bewegungsprogramm ist für unsere Hausgäste kostenlos!

Samstags beachten Sie bitte den gesonderten Aushang in der Lobby, sowie das weiteres Outdoor-Programm!