

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

Auszug - Bewegungsprogramm für unsere Hausgäste

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
<p>Fit in den Tag</p> <p>10.00 bis 10.30 Uhr</p> <p>Im Energiegarten (Bei Regen im Gym.-Raum)</p>	<p>Wassergymnastik</p> <p>10.00 bis 10.30 Uhr</p> <p>Im Hallenbad</p>	<p>Heute ist die HWS dran</p> <p>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>10.00 bis 10.30 Uhr</p> <p>Im Gymnastikraum</p> <p>Übungen für die gesamte Wirbelsäule</p>	<p>Atemgymnastik im Sitzen</p> <p>10.00 bis 10.30 Uhr</p> <p>Im Energie-Garten (Bei Regen im Gym.-Raum)</p> <p>Bewusstes Atmen erhält die Zellen jung, elastisch und frisch durch die erhöhte Sauerstoffzufuhr.</p>
<p>Bewusstes Atmen</p> <p>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>10.00 bis 10.30 Uhr</p> <p>Im Energie-Garten (Bei Regen im Gym.-Raum)</p> <p>Bewegungs- und Dehnübungen mit dem Holzstab</p>	<p>Wassergymnastik mit der Aquanudel</p> <p>10.00 bis 10.30 Uhr</p> <p>Im Hallenbad</p> <p>Walk in Balance</p> <p>14.00 – 16.00 Uhr</p> <p>Im Wald</p>	<p>Gutes für den gesamten Körper</p> <p>10.00 bis 10.30 Uhr</p> <p>Im Gymnastikraum</p> <p>Aufwärmen, Dehnen Bewegung im Liegen</p>	<p>Stemmführung nach Brunkow</p> <p>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>



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

Auszug - Bewegungsprogramm für unsere Hausgäste