

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

## Bewegungsprogramm im Winter für unsere Hausgäste

<b>MONTAG</b>	<b>DIENSTAG</b>	<b>MITTWOCH</b>	<b>DONNERSTAG</b>	<b>FREITAG</b>
<p><b>Fit in den Tag</b></p> <p>10.00 bis 10.30 Uhr Im Gymnastikraum</p>	<p><b>„Atemgymnastik“ im Sitzen</b></p> <p>10.00 bis 10.30 Uhr Im Gymnastikraum Bewusstes Atmen erhält die Zellen jung, elastisch und frisch und erhöht dadurch die Sauerstoffzufuhr des gesamten Organismus.</p>	<p><b>„Gutes für den Rücken“</b></p> <p>10.00 bis 10.30 Uhr Im Gymnastikraum Spezielle Übungen für Die Lendenwirbelsäule.</p>	<p><b>Wassergymnastik Mit der Aquanudel</b></p> <p>10.00 bis 10.30 Uhr <b>Im Hallenbad</b></p>	<p><b>Stemmführung nach Brunkow</b></p> <p>10.00 bis 10.30 Uhr Im Gymnastikraum Ziel: Die Gelenke werden stabilisiert. Die Körpermuskulatur wird gestärkt.</p>
<p><b>Wassergymnastik</b></p> <p>von 10.00 bis 10.30 Uhr <b>Im Hallenbad</b></p>	<p><b>„Atemgymnastik“ im Liegen</b></p> <p>von 10.00 bis 10.30 Uhr Im Gymnastikraum</p>	<p><b>„Heute ist die HWS dran“</b></p> <p>Von 10.00 bis 10.30 Uhr Im Gymnastikraum</p> <p>Spezielle Übungen für die Halswirbelsäule zur Kräftigung und Beweglichkeit</p>	<p><b>Locker auf dem Hocker</b></p> <p>von 10.00 bis 10.30 Uhr Im Gymnastikraum</p> <p>Bewegungs- und Dehnübungen mit dem Holzstab</p>	<p><b>Wassergymnastik mit der Aquanudel</b></p> <p>Von 10.00 bis 10.30 Uhr <b>Im Hallenbad</b></p>