

## **Eingeschränktes Programm: Outdoor-Gymnastik (28.05.-07.06.2020)**

Trotz der Wieder-Eröffnung unseres Zentrums am 28.05., werden wir auf unserem Gelände am Steinwiesenberg **von Donnerstag, 28.05., bis Sonntag, 07.06.,** zu folgenden Zeiten **Gymnastik fast ausschließlich im Freien** anbieten. Alle Kurse dauern 45-60 Minuten.

### **Montags bis freitags**

08.30 Uhr Rücken & Entspannung

09.30 Uhr Fit ab 50

10.30 Uhr Sanfte Gymnastik

11.30 Uhr Rücken & Entspannung

13.30 Uhr Gymnastik für Hüfte-Knie-Fußgelenke

14.30 Uhr Sanfte Atem-Gymnastik

15.30 Uhr Gymnastik für Herz & Seele

17.30 Uhr Workout & Faszien-Stretch

18.30 Uhr Rücken-Workout (leichte bis mittlere Intensität)

19.30 Uhr Yoga & Pilates (Mittwoch, 03.06., 20.00 Uhr Yoga bei Janne)

### **Samstags**

09.30 Uhr Yoga & Pilates

### **Sonntags (Pfingstsonntag und Pfingstmontag geschlossen)**

09.30 Uhr Rücken & Entspannung

**Für die Teilnahme an diesem Outdoor-Programm ist eine vorherige telefonische Reservierung dringend zu empfehlen unter 040-57 00 07 80.** Das Telefon ist täglich zu unseren Öffnungszeiten besetzt. Eine Teilnahme pro Woche können wir allen sicher zusagen, jede weitere Reservierung für die gleiche Woche nehmen wir unter Vorbehalt auf.