

Liebe VGS'ler und VGS'lerinnen,

ab dem 02.11.2020 starten wir ein umfangreiches Online-Angebot.

Interessenten, schicken dafür bitte eine Mail an info@vgsmuenster.de mit dem Betreff "Online-Angebote". Sie werden dann zu allen Online-Angeboten eingeladen.

Entscheiden Sie selbst an welchen Online-Angeboten Sie teilnehmen möchten. Die Teilnahme ist für alle VGS'lerInnen kostenlos.

Bleibt gesund!
Euer Team vom VGS

"Bewegung ist Leben" Online-Angebote

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
8:00-8:45 Uhr mit Sarah Bewegung am Morgen				
9:00 Uhr Geschäftszeit VGS 12:00 Uhr	9:00 Uhr Geschäftszeit VGS 12:00 Uhr	9:00 Uhr Geschäftszeit VGS 12:00 Uhr		9:00-9:45 Uhr mit Jan Bewegung am Morgen
			10:00-10:45 Uhr mit Sarah Bewegung im Sitzen	10:00-10:30 Uhr mit Jan Atmung und Bewegung
14:00 Uhr Geschäftszeit VGS 17:00 Uhr	14:00 Uhr Geschäftszeit VGS 17:00 Uhr		14:00 Uhr Geschäftszeit VGS 17:00 Uhr	
		15:00-15:30 Uhr mit Jan Atmung und Bewegung		
17:15-17:45 Uhr mit Jan Atmung und Bewegung			17:00-17:45 Uhr mit Parwin Pilates	
	18:00-18:45 Uhr mit Jan Bewegung am Abend	18:00-18:45 Uhr mit Sarah Bewegung am Abend	18:00-18:45 Uhr mit Sarah Bewegung am Abend	
19:00-19:45 Uhr mit Johanna Bewegung am Abend		19:00-19:45 Uhr mit Charlotte Bewegung im Sitzen		

Bewegung am Morgen

Übungen für den ganzen Körper, Mobilisation und Beweglichkeit im Stehen und Liegen
Intensität: leicht

Bewegung am Abend

Übungen für den ganzen Körper, Kräftigung und Beweglichkeit im Stehen und Liegen
Intensität: mittel bis schwer

Atmung und Bewegung

Mobilisation für den ganzen Körper und Atemgymnastik im Stehen und Sitzen
Intensität: leicht

Bewegung im Sitzen

Übungen für den ganzen Körper, Mobilisation und Beweglichkeit im Sitzen
Intensität: leicht

Pilates

Übungen zur Kräftigung der Muskulatur, primär von Beckenboden, Bauch und Rücken
Intensität: mittel bis schwer

Geschäftszeit VGS

Während der Geschäftszeit können wir bei Fragen rund um die Online-Angebote weiter helfen