

# "Bewegung ist Leben" Online-Angebote

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
9:00 Uhr	9:00 Uhr	9:00 Uhr		9:00-9:45 Uhr mit Dirk Bewegung am Morgen
Geschäftszeit VGS	9:45 -10:30 Uhr mit Sarah Bewegung im Sitzen	Geschäftszeit VGS	10:00-10:45 Uhr mit Sarah Bewegung im Sitzen	10:00-10:30 Uhr mit Dirk Atmung und Bewegung
12:00 Uhr	Geschäftszeit VGS	12:00 Uhr		9:00 Uhr
14:00 Uhr	14:00 Uhr		14:00 Uhr	Beratung und Service für Mitglieder und Interessenten
Geschäftszeit VGS	Geschäftszeit VGS	15:00-15:30 Uhr mit Dirk Atmung und Bewegung	Geschäftszeit VGS	17:00 Uhr
17:00 Uhr	17:00 Uhr	16:00-16:45 Uhr mit Dirk Beweglichkeit und Mobilisation	17:00 Uhr	
17:15-17:45 Uhr mit Dirk Atmung und Bewegung	17:00-17:45 Uhr mit Dirk Bewegung am Abend	17:00-17:45 Uhr mit Sarah Ausdauer Intervalltraining	17:00-17:45 Uhr mit Parvin Pilates	
18:00-18:45 Uhr mit Dirk Bewegung am Abend	18:00- 18:45 Uhr mit Dirk Intervalltraining (HIIT)	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 Charlotte Bewegung im Sitzen		

<b>Bewegung am Morgen</b>	Übungen für den ganzen Körper, Mobilisation und Beweglichkeit im Stehen und Liegen Intensität: leicht
<b>Bewegung am Abend</b>	Übungen für den ganzen Körper, Kräftigung und Beweglichkeit im Stehen und Liegen Intensität: mittel bis schwer
<b>Atmung und Bewegung</b>	Mobilisation für den ganzen Körper und Atemgymnastik im Stehen und Sitzen Intensität: leicht
<b>Bewegung im Sitzen</b>	Übungen für den ganzen Körper, Mobilisation und Beweglichkeit im Sitzen Intensität: leicht
<b>Pilates</b>	Übungen zur Kräftigung der Muskulatur, primär von Beckenboden, Bauch und Rücken Intensität: mittel bis schwer
<b>Ausdauer Intervalltraining</b>	Übungen zur Ausdauerförderung, durch abwechselnde Belastungs- und Erholungsphasen Intensität: mittel
<b>Intervalltraining (HIIT)</b>	Übungen zur Kraftausdauerförderung im hochintensiven Bereich Intensität: sehr schwer
<b>Beweglichkeit und Mobilisation</b>	Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit im Stehen, Sitzen und Liegen Intensität: mittel
<b>Geschäftszeit VGS</b>	Während der Geschäftszeit können wir bei Fragen rund um die Online-Angebote weiter helfen

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](mailto: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