Sommerprogramm 05.07.-30.07.2021

Montag	
Präsenz	**Online**
DJK Halle	
10:00 Uhr GR1*'	
mit Fabian	
11:00 Uhr AB1*	
mit Fabian	
DJK Halle	
16:00 Uhr AB2*	**nur am**
mit Sarah	**19.07.+26.07.21**
	17:00Uhr mit Susi
DJK Tartanplatz	Bew. am Abend
P6 Susi/Sarah	
18:00-19:00	

Dienstag	
Präsenz	**Online**
Westerholtsche	
Wiese	
16:30 Uhr GR2 *'	
mit Angelika	
Hiltrup	
ZR9 Fabian	**19:00 Uhr mit Martin**
19:00-19:45	Bew. am Abend

Mittwoch	
Präsenz	**Online**
Oase	
M6 Parvin	
9:00-10:00	
Hiltrup	
R11 Sarah	
10:30-12:15	
	15:45 Uhr mit Dirk
	Atm. und Bew.
H. v. Gut. Hirt.	
G3 Andrea K	
19:30-20:30	

Donnerstag	
Präsenz	**Online**
	10:00 Uhr mit Sarah
	Standfest und Stabil
Wienburgpark	**17:00 Uhr mit Parvin**
17:30 Uhr NW1*²	Mattenprogramm
mit Fabian	
	19:00 Uhr mit Martin
	Sitzgymnastik

Freitag
Präsenz
Oase
09:30 Uhr EM1*³
mit Fabian

*** AB = Atmung und Bewegung im Sitzen *' GR = Grundübungen für den gesunden Rücken *² NW = Nordic Walking *³ EM = Entspannt in den Morgen**

P6 / ZR9 / M6 / R11 / G3 sind bestehende Gruppen die im Sommerprogramm besucht werden können

Für die Online Angebote wird Anfang Juli ein Mail verschickt, die für 4 Wochen gültig ist

drinnen
draußen
online

Anmeldung: per Mail (s.jansen@vgsmuenster.de) oder telefonisch 0251-293440 (Mo.+ Do. 14:00 -18:00 Uhr und Di.+ Mi. 9:00 -12:00 Uhr)