

Liebe Teilnehmer und Teilnehmerinnen,

ich wünsche Ihnen ein gesundes neues Jahr. Da ich nicht glaube, dass wir so schnell in die Halle dürfen, gebe ich schon die Trainingszeiten und Inhalte raus für das Online-Live- Training. Ich hoffe, dass wieder mehr daran teilnehmen. Es ist nicht so wie in der Halle aber doch ein klein wenig Normalität. Dadurch, dass ich im Januar/Februar Termine in der Schule habe, sind die Trainingszeiten immer wieder verändert. Ich habe mich entschlossen, am 4./5.1.21 den Trainingsabend jeweils umzustellen und biete Gesundheitsabende an. Falls Sie bereits für das Training in der Halle angemeldet sind, bleiben Sie auf der Liste stehen, sonst melden Sie sich bitte ab. Bitte denken Sie daran, dass nur 15 Teilnehmer/innen in der Halle sein sollen. Falls mehr Anmeldungen sind, habe ich auch Ersatztermine.

Hier die Trainingstage, Zeiten, Inhalte und gebrauchte Geräte:

| Tag | Zeit | Inhalt | Gerät |
|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| Mo. 4.1.21 | 16.30 -18.00 Uhr | Gesundheitstag Neuroathletik und Bewegen statt Schonen mit Entspannung | einen Stift |
| | 18.10 -19.15 Uhr | Bauch Bein Po mit Bauch Spezial | |
| Die. 5.1. | 16.30-17.00 Uhr 17.10-17.50 Uhr 18.00-18.40 Uhr 18.50-19.30 Uhr | Gesundheitstag Gym a la Feldenkrais Kiefer/Nacken Gym a la Feldenkrais Pilates und Faszien Tiefenmuskeltraining | Stuhl |
| Mo. 11.1. | 19.00-20.15 Uhr | Training Schulter/Nacken | 1 Flasche |
| Die. 12.1. | 17.00-17.55 Uhr 18.05-19.00 Uhr | Gym a la Feldenkrais Faszientraining | |
| Mo. 18.1. | 17.00-17.55 Uhr 18.05-19.00 Uhr | Bewegen statt Schonen Bauch Beine Po | Stuhl |
| Die. 19.1. | 17.00-17.55 Uhr 18.05-19.00 Uhr | Gym a la Feldenkrais Faszientraining | 1 Flasche |
| Mo. 25.1. | 17.00-17.55 Uhr 18.05-19.00 Uhr | Bewegen statt Schonen Bauch Beine Po | 2 Flaschen |
| Die. 26.1. | 17.30-18.25 Uhr 18.35-19.30 Uhr | Gym a la Feldenkrais Faszientraining | Stuhl Kleiderbügel |
| Mo. 1.2. | 17.30-18.25 Uhr 18.35-19.30 Uhr | Bewegen statt Schonen Bauch Beine Po | |
| Die. 2.2 | 17.30-18.25 Uhr 18.35-19.30 Uhr | Gym a la Feldenkrais Faszientraining | |
| Mo. 8.2. | 17.00-17.55 Uhr 18.05-19.00 Uhr | Bewegen statt Schonen Bauch Beine Po | |
| Die. 9.2. | 19.00-20.15 Uhr | Training Schulter/Nacken | Stuhl |
| | | | |
| | | Die Streams auf YouTube beliebten stehen: | |
| montags | 17.00- 17.55 Uhr 18.05-19.00 Uhr | Bewegen statt Schonen Bauch Beine Po | |
| dienstags | 17-17.55 Uhr | Gym a la Feldenkrais Faszientraining | |
| | | | |
| | | | |

Viele Grüße und bleiben Sie gesund,
Doris Klare