

## Trainingsplan Mai 2021

Liebe Teilnehmer und Teilnehmerinnen,

ich schicke Ihnen den Trainingsplan für Mai. Die dick gedruckten Trainingszeiten und Inhalte sind Änderung aufgrund von Feiertag oder schulischen Verpflichtungen.

Tag/Zeit	Trainingsangebot	Geräte
Montag, 3.5. 17.00-17.55 Uhr	Bewegen statt Schonen	Kleiderbügel
18.05-19.00 Uhr	Bauch Beine Po	Zeitung als Ball
Dienstag, 4.5. 17.00-17.55 Uhr	Gym a la Feldenkrais	Stuhl
18.05-19.00 Uhr	Faszientraining	
Montag, 10.5. 17.00-17.55 Uhr	Bewegen statt Schonen	2 Flaschen
18.05-19.00 Uhr	Bauch Beine Po	
<b>Dienstag, 11.5. 19.00-20 Uhr</b>	<b>Fit und beweglich in den Tag mit elastischen Faszien</b>	<b>Stuhl, Handtuch, 2 Paar Wintersocken</b>
<b>Mittwoch, 12.5. 17.00-18.00 Uhr</b>	<b>Gym a la Feldenkrais</b>	
Montag, 17.5. 17.00-17.55 Uhr	Bewegen statt Schonen	
18.05-19.00 Uhr	Bauch Beine Po Zirkel	Stuhl, Kleiderbügel, 2 Flaschen
Dienstag, 18.5. 17.00-17.55 Uhr	Gym a la Feldenkrais	Handtuch
18.05-19.00 Uhr	Faszientraining	
<b>Pfingstdienstag, 25.5. 16.45-17.55 Uhr</b>	<b>Achtsamkeitstag Achtsamkeitstraining Schulter, Nacken, Kiefer</b>	<b>Stuhl, 2 Paar Wintersocken, Handtuch</b>
<b>18.05-19.00 Uhr</b>	<b>Achtsamkeitstraining - effektives Bauchmuskeltraining Teil 1 – Workshop mit Erklärungen in Bildform</b>	<b>Handtuch, 2 Paar Wintersocken, 2 Flaschen</b>
<b>!!! Donnerstag, 27.5. 17.00-18.00 Uhr</b>	<b>Gym a la Feldenkrais</b>	<b>Stuhl und Boden</b>
Montag, 31.5. 17.00-17.55 Uhr	Bewegen statt Schonen	Stuhl
18.05-19.00 Uhr	Bauch Beine Po	Handtuch
Dienstag, 1.6. 17.00-17.55 Uhr	Gym a la Feldenkrais	
18.05-19.00 Uhr	Faszientraining	

Es sind weitere Trainingsvideos auf YouTube TV Dellbrück Doris Klare.  
 Passen Sie auf sich und Ihre Familie auf und bleiben gesund.  
 Doris Klare