

Infobrief!!!

Liebe Teilnehmer und Teilnehmerinnen,

wie Sie sicherlich erfahren haben, dürfen wir weiterhin nicht trainieren. Deshalb werde ich weiter Online-Live-Kurse anbieten. Die Streams bleiben auf YouTube und können zu jeder Zeit aufgerufen werden. Da ich dienstlich am 8.12. länger in der Schule bleiben muss, beginnt das Training erst um 19 Uhr. Im Januar biete ich in den Ferien auch Training an.

Hier die Termine und Inhalte:

Dienstag, 1.12.

17.00-17.55 Uhr Gym a la Feldenkrais

18.05-19.00 Uhr Faszientraining mit dem **Stuhl**

Montag, 7.12.

17.00-17.55 Uhr Bewegen statt Schonen

18.05-19.00 Uhr Bauch, Beine, Po mit der **Zeitung als Stab**

Dienstag, 8.12.

Achtung!!!

19.00-19.55 Uhr Gym a la Feldenkrais

20.05-21.00 Uhr Faszientraining

Montag, 14.12.

17.00-17.55 Uhr Bewegen statt Schonen mit der **Zeitung als Ball**

18.05-19.00 Uhr Bauch, Beine, Po

Dienstag, 15.12.

17.00-17.55 Uhr Gym a la Feldenkrais

18.05-19.00 Uhr Faszientraining

Montag, 21.12.

17.00-17.55 Uhr Bewegen statt Schonen

18.05-19.00 Uhr Bauch, Beine, Po

Dienstag, 22.12.

17.00-17.55 Uhr Gym a la Feldenkrais mit dem **Handtuch**

18.05-19.00 Uhr Faszientraining

Montag, 4.1.21

17.00-17.55 Uhr Bewegen statt Schonen

18.05-19.00 Uhr Bauch, Beine, Po

Dienstag, 5.1.21

17.00-17.55 Uhr Gym a la Feldenkrais mit Kiefer/Nackenübungen auf dem **Stuhl**

18.05-19.00 Uhr Faszientraining

Ich würde mich freuen, wenn Sie wieder fleißig mittrainieren. Für das neue Jahr bleiben die Anmeldungen zum Training bestehen. Es gilt weiterhin, dass nur 15 Teilnehmer/innen mitmachen können. Kursteilnehmer von Präventionskursen sind automatisch angemeldet. Jeder wird wenigstens eine Trainingszeit erhalten.

Wenn Sie von mir nichts mehr hören, bleibt die von Ihnen gewünschte Trainingszeit/en.

Da wir uns in diesem Jahr nicht mehr sehen, wünsche ich Ihnen eine schöne Adventszeit, ein ruhiges und besinnliches Weihnachtsfest, so wie ein gutes und gesundes Jahr 2021.

Passen Sie auf sich und Ihre Familie auf und bleiben gesund.

Ihre

Doris Klare