

BSG Ratingen e.V.

Online-Angebote

Wochentag	ONLINE - Angebote 1= leicht: Hocker / Stand 2= mittel: Stand / Matte 3= Geübte: Matte und mehr	Beginn		Ende	
Montag:	Pilates (2) mit Angela	17:00 Uhr		17:45 Uhr	
	Tabata (1,2,3) mit Otto/Angela	18:00 Uhr		18:45 Uhr	
Dienstag:	Alltags-Fit (1) mit Tina	17:00 Uhr		17:45 Uhr	
Mittwoch:	Faszien (3) mit Angela	17:30 Uhr		18:15 Uhr	
	Wirbelsäulengymnastik (2) mit Otto	18.30 Uhr		19.15 Uhr	
Donnerstag:	kein Angebot				
Freitag:	Sitz-Gymnastik (1) mit Otto	10:00 Uhr		10:45 Uhr	
	Wirbelsäulengymnastik (2) mit Otto	11:00 Uhr		11:45 Uhr	
Samstag:	Yoga (2) mit Martina	10:00 Uhr		11:00 Uhr	

Sicherheitshinweise:

- **KEIN REHASPORT** (es erfolgt keine Abrechnung mit dem Reha-Träger)
- **Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung!**
- **Bitte die eigene Umgebung sichern (Platz schaffen, Bewegungsfreiheit!)**
- **Bitte geeignetes Schuhwerk anziehen!**
-Turnschuhe oder wenigstens Anti-Rutsch-Socken
- **Bei Anzeichen von auftretenden körperlichen Schwächen, bitte umgehend den Übungsleiter ansprechen!**