

**Die beiden Übungsstunden
Präventive Wirbelsäulengymnastik
mit Kerstin starten am Do 01.10.2020**

Gruppe 1 um 16.30 Uhr und Gruppe 2 um 17.45 Uhr

Wegen der begrenzten Teilnehmerzahl von maximal 15 Personen pro Gruppe muss am 01.10.20 eine feste Anmeldung stattfinden, ein Tausch der Zeiten ist nicht möglich! Eigenen Matte/Unterlage muss mitgebracht werden, in Sportbekleidung kommen und beim Warten Mund-Nasen-Schutz tragen (Weiteres siehe Regelungen für den Sportbetrieb im Bereich Erwachsene und Gesundheitssport.

gez. Petra Kassel, Abteilungsleitung Gesundheitssport