

EINLADUNG

„Komm mit... zur **Fenster- und Balkon-Gymnastik!**“

Die Landesvereinigung für Gesundheitsförderung in Schleswig-Holstein e.V. möchte Sie herzlich einladen, an einer kleinen Bewegungseinheit teilzunehmen. Dafür kommen Sie bitte zu den unten genannten Terminen auf den Balkon oder an Ihr Fenster.

Von dort aus können Sie Frau Kolmorgen sehen, die mit Ihnen ca. 20 Minuten lang leichte Gymnastikübungen durchführen möchte.

Wenn Ihnen eine Übung nicht guttut oder Sie sich unsicher fühlen, dann schauen Sie einfach zu und machen eine Pause.

Bei extrem schlechtem Wetter muss evtl. ein Termin verschoben werden.

Termine:

- Montag, 11. Mai 2020
- Mittwoch, 13. Mai 2020
- Montag, 18. Mai 2020
- Mittwoch, 20. Mai 2020
- Montag, 27. Mai 2020
- Mittwoch, 29. Mai 2020

Uhrzeit:

- 16:00 Uhr Vorderseite des Gebäudes
- 16:30 Uhr Rückseite des Gebäudes

Durch die Förderung des Ministeriums für Soziales, Gesundheit, Jugend, Familie und Senioren des Landes Schleswig-Holstein ist dieses Angebot **kostenfrei**.