



*Camminare Insieme e la novità della ginnastica dolce*



- *Dal prossimo 4 maggio, restrizioni permettendo e secondo le disposizioni del momento, riproporremo ogni martedì “Camminare Insieme” e da giovedì 6 maggio la novità della ginnastica dolce.*
- *La formula di Camminare Insieme rimane invariata rispetto al passato, ritrovo in Pineta il martedì alle 9.00 e camminata in compagnia a passo libero. L’attività si protrarrà per tutta l’estate fino a settembre inoltrato.*
- *Come precedentemente menzionato, dato che da un anno siamo tutti un po' fermi, abbiamo pensato di proporvi la ginnastica dolce, adatta per migliorare la mobilità con esercizi senza sforzo, di stretching e rilassamento. L’attività si svolgerà tutti i giovedì dalle 9.00 alle 10.00 all’aperto, presso il campetto del tennis e si protrarrà fino a settembre. Ogni partecipante dovrà portarsi un materassino.*
- *Entrambe le attività sono riservate ai soci ed il costo del tesseramento è di € 10,00. Mentre per la ginnastica dolce vi chiediamo un’ulteriore contributo di € 30,00.*
- *In caso di maltempo l’attività non verrà svolta e neanche recuperata!*
- *Le persone di riferimento sono, per le camminate la Ilse e Lino mentre per la ginnastica Werner.*
- *Speranzosi di avervi offerto cosa gradita, vi aspettiamo numerosi.*
- *Informazioni e iscrizioni al 347 5003331 Michele*



- *Ab dem kommenden 04. Mai, und sofern es die aktuellen Restriktionen erlauben, bieten wir wieder jeden Dienstag "Miteinander Wandern", und ab Donnerstag den 06. Mai als Neuheit sanfte Gymnastik an.*
- *Der Ablauf des "Miteinander Wandern" bleibt im Vergleich zur Vergangenheit derselbe, Treffen dienstags in der "Pineta" in Laag um 09.00 Uhr, um gemeinsam zu wandern.*
- *Diese Tätigkeiten werden sich bis September fortsetzen.*
- *Wie schon erwähnt, da wir alle seit einem Jahr etwas untätig sind, dachten wir, eine sanfte Gymnastik anzubieten, um die Beweglichkeit mit leichten Übungen wie Dehnen und Entspannen zu verbessern.*
- *Diese Aktivitäten finden jeden Donnerstag von 09.00 - 10.00 Uhr im Freien bei den Tennisplätzen statt, und werden sich ebenfalls bis September fortsetzen.*
- *Jeder Teilnehmer soll eine Turnmatte mitbringen.*
- *Beide Arten der Tätigkeit sind Mitgliedern vorbehalten, die Einschreibgebühr beträgt 10,00 €, während wir für die sanfte Gymnastik um einen zusätzlicher Beitrag von 30 € bitten.*
- *Im Falle von Schlechtwetter entfällt die Stunde und wird nicht nachgeholt !*
- *Die Bezugspersonen für "Miteinander Wandern" sind Ilse und Lino, während für die Gymnastik Werner.*
- *In der Hoffnung, etwas Beliebttes angeboten zu haben, erwarten wir euch zahlreich.*
- *Information und Anmeldung bei Michele 347-5003331*