

# Sommerprogramm für die Skigymnastik 2011



17. Mai **Selbstverteidigung für jedes Alter; Teil 1**

24. Mai **Ein starker Rücken:** Elemente aus  
Wirbelsäulengymnastik und WS-Yoga mit  
Entspannungsübungen für Alltag und Sport



31. Mai **Nordic Walking** (bei schlechtem Wetter Gym.)

07. Juni **„Life Kinetik“** (Koordination, usw.)



28. Juni **Feldenkrais:** Sanfte Bewegungen mit großer  
Wirkung

05. Juli **Selbstverteidigung für jedes Alter, Teil 2**  
(bei gutem Wetter draußen)



12. Juli **Gymnastik draußen**



19. Juli **Nordic Walking**



26. Juli **Radtour an den Maisinger See  
mit Biergarten**



