

Angebote der Sporttherapie im „Ertlhof“

DUNJA MALAIKA GÖSSEL

Rückenschule	45 Min.
Hanteltraining	30 Min.
Tischtennis gemischt	30 Min.
Tischtennis für Frauen	30 Min.
Tischtennis für Männer	30 Min.
Aqua - Gym	90 Min.
Sporttherapie Einzel	30 Min.
Stretching	30 Min.
Progressive Muskelrelaxation (PMR)	30 Min.
Körpertherapie Gruppe	30 Min.
Körpertherapie Einzel	30 Min.
Aerobic	30 Min.
Flamenco	30 Min.
Step - Tanz	30 Min.
Kognitives Training	40 Min.
Fußball	60 Min.
Basketball	60 Min.
Nordic Walking	60 Min.
Figurtraining für Frauen (B-B-P)	45 Min.
Tai Bo	30 Min.
Badminton (draußen oder Halle)	30 Min.
Volleyball (draußen o. Halle)	45 Min.
Yoga	30 Min.
„Die 5 Tibeter“ und der „Sonnengruß“	30 Min.
Slackline	30 Min.
Akrobatik	30 Min.

Als „Zuckerl“ (evtl. alle 3 Monate) Angebote:

- Schlittschuh fahren
- „Prienavera“
- Schwimmen (Bernau)
- Skifahren
- Schlitten fahren
- Fitness Studio
- Bergwandern
- Klettern
- aussertourliche Vorträge besuchen
- Besichtigungen anderer Einrichtungen
- zum Chiemsee (schwimmen)
- Schifferl/Ruderboot fahren
- Snow Tubing
- Sommerrodelbahn
- Theaterbesuch (Impro)
- Konzertbesuch (ATTL)
- Radltour
- Kajak fahren (auf der Alz)
- Kino
- Bewohnerurlaub