

## **Re-Start auch bei der DJK Ammersricht**

Ammersricht.(hae) Nach Tennis, Fitness und Yoga startet die DJK Ammersricht ab Montag, 22. Juni mit weiteren Kursangeboten – wenn auch nur im Freien. Doch auch darüber freuen sich nicht nur die Übungsleiter, sondern vor allem auch zahlreiche Mitglieder.

### **Montags von 19.00 Uhr bis 20.00 Uhr: Rückenfit mit Natalya**

Wiese unterhalb der Tennisplätze am Sportgelände der DJK Ammersricht, Oberammersrichter Weg 39a

- Gymnastikmatte und Handtuch mitbringen

der Kurs findet vierzehntägig statt (22.06., 06.07., 20.07.)

### **Dienstags von 19.00 Uhr bis 20.00 Uhr: Zumba mit Corinna**

Tennisanlage der DJK Ammersricht, Oberammersrichter Weg 39a

### **Mittwochs von 18.00 Uhr bis 19.00 Uhr und von 19.00 Uhr bis 20.00 Uhr: Yoga mit Martha**

auf der Wiese vor der katholischen Kirche St. Konrad, Bruder-Konrad-Weg

### **Mittwochs von 19.00 Uhr bis 20.00 Uhr: Bauch-Beine-Po mit Natalya**

Wiese unterhalb der Tennisplätze am Sportgelände der DJK Ammersricht, Oberammersrichter Weg 39a

- Gymnastikmatte und Handtuch mitbringen

der Kurs findet vierzehntägig statt (22.06., 06.07., 20.07.)

**Pilates mit Helena** startet erst wieder nach den Sommerferien statt.

Neueinsteiger sind herzlich willkommen. Bei schlechtem Wetter fallen die Sportstunden aus.