



**Diabetes Sommertour 2023**  
**Bewegungsprogramm Im Brügmanngarten**  
**Trainerin: Gabi Fastner**

<b>von</b>	<b>bis</b>	<b>Was</b>
12:30	13:00	Herz-Kreislauf-Training
		+++ Pause +++
13:15	13:45	Beweglich und stabil
		+++ Pause +++
14:00	14:30	Faszien bewegen
		+++ Pause +++
14:45	15:15	Wirbelsäulengymnastik
		+++ Pause +++
15:30	16:00	Entspannter Rücken