

AG „Gesund in der Gartenlounge“

Liebe Mitbewohner/Innen,

in unserem Haus gibt es 3 Gemeinschaftsräume, die von uns Bewohner/innen genutzt werden dürfen. Der Gemeinschaftsraum im 4. Stock steht unter dem Motto „**Gesund in der Gartenlounge**“ und kann für Sport und Entspannung genutzt werden.

In den bisherigen Workshops wurde bereits ein Konzept für diesen Raum entwickelt. Folgende Aktivitäten sind bis jetzt vorgesehen:

- Yoga, Pilates
- Meditation, Gebet
- Cardiotraining
- Krafttraining

Wir würden den Raum daher gern mit Folgendem ausstatten:

- angenehmer Bodenbelag
- Yoga- / Gymnastikmatten
- Meditationskissen
- Cardiogerät
- Therabänder, Hanteln
- Regal (für Lagerung von Klein-Sportgeräten)
- Haken an der Wand
- Dekoration (Spiegel, Bilder, Wandteppich, ...)

Der Raum wird jedem zugänglich sein, der der Nutzungsvereinbarung und damit den Regeln zustimmt. Der Zugang in den Raum erfolgt für die Benutzer/Innen über einen speziellen Schlüssel, der über einen Schlüsselsafe verfügbar sein wird.

Es würde uns freuen, wenn ihr mitmacht und die AG „Gesund in der Gartenlounge“ aktiv unterstützt.

Die Nutzung des Raumes wurde von der Hausverwaltung bereits abgesegnet. Allerdings wird es von der Hausverwaltung kein Budget für die Ausstattung des Raumes geben.

Wir suchen Nachbar/Innen, die:

- Interesse haben den Raum zu nutzen
- Gut erhaltene Gegenstände für den Raum zur Verfügung stellen wollen
- Sich finanziell an gemeinschaftlichen Anschaffungen beteiligen wollen

Wir freuen uns, wenn der Raum und die Aktivitäten von „Gesund in der Gartenlounge“ gern genutzt werden und hieraus gemeinsame sportliche Aktivitäten entstehen (gemeinsames Yoga/Pilates/Qi Gong/..., Crossfit im Park, Laufen an der Alten Donau, ...) würden.

Bei Interesse bitte beiliegenden Zettel bis Ende April ausfüllen und Uschi (Top 71) oder Anne (Top 80) persönlich oder über den Briefkasten zukommen lassen.

Bei Rückfragen könnt ihr euch auch gern an uns wenden. Wir erzählen gern mehr und freuen uns über Anregungen und Anmerkungen!

„Gesund in der Gartenlounge“

Bitte Zutreffendes ankreuzen/ergänzen und an Uschi (Top 71) oder Anne (Top 80) übermitteln:

Name:

Top-Nr:

- Ja, ich habe Interesse mitzumachen

- Ich kann gut erhaltene Gegenstände für den Raum zur Verfügung stellen
Welche Gegenstände:
.....
.....

- Ich möchte mich finanziell an gemeinschaftlichen Anschaffungen beteiligen
In welchem Ausmaß:
.....

Anmerkungen / Anregungen:

.....
.....
.....