

1. Halbjahr 2020			Wochentag	Termine		Uhrzeit
1	Qi-Gong (60 min)	Dannenberg Schloßgraben 4	Montags	Jan.: 06., 13., 20. Feb.: 24. Mrz.: 02., 09., 16., 23. Apr.: 20., 27.	Mai: 04., 11., 18., 25. Jun.: 08., 15., 22., 29. Jul.: 06., 13.	11:00 Uhr
2	Koordination Stabilisierung (60 min)	Hitzacker Vitalis Am Räsenberg 12	Dienstags	Jan.: - Feb.: 25. Mrz.: 10., 24. Apr.: 21.	Mai: 05., 19. Jun.: 02., 16., 30.	14:00 Uhr
3	Sanftes Yoga (90 min)	Lüchow KVHS Tarmitzer Str. 7	Dienstags	Jan.: 07., 14., 21., 28. Feb.: 11., 18., 25. Mrz.: 03., 10., 17., 24. Apr.: 21., 28.	Mai: 05., 12., 19., 26. Jun.: 09., 16., 23., 30.	10:00 Uhr
4	Tanz und Bewegung (90 min)	Lüchow Allerlud Berliner Str. 5	Donnerstags	Jan.: - Feb.: 06., 20. Mrz.: 05., 19. Apr.: 02., 16., 30.	Mai: 14., 28. Jun.: 25. Jul.: 09.	10:00 Uhr
5	Nordic Walking (75 min)	Dannenberg Kundenparkplatz Seepassage	Donnerstags	Jan.: - Feb.: - Mrz.: - Apr.: 23., 30.	Mai: 07., 14., 28. Jun.: 04., 11., 18., 25.	14:00 Uhr
6	Tanz und Bewegung (90 min)	Dannenberg Schlossgraben 4	Freitags	Jan.: - Feb.: 14. Mrz.: 13. Apr.: 03.	Mai: 08. Jun.: 05. Jul.: 03.	10:00 Uhr
7	Therapie- Gesundheit- und Sportzentrum Zerbe	Dannenberg Adolfsplatz 3	Nach Wahl	Teilnahme im Fitness-Park sowie Teilnahme an verschiedenen Kursen – Kursplan erhältlich im Gesundheitszentrum (kein Reha-Sport)		

## Die Teilnahme ist kostenfrei

Die Gruppen sind offen, ein Einstieg ist nach vorheriger Anmeldung jederzeit möglich

### Rubrik

### Ansprechpartner

Qi Gong

Sylvia Oldenburg-Mosebach (Heilpraktikerin)

Koordination u. Stabilisierung

Bruno Walberer (Sportphysiotherapeut)

Bewegung und Tanz

Maru Jürgens (Tanztherapeutin)

Yoga

Stephan Johannes Pfeifer (Yogalehrer, Krankenpfleger)

Nordic Walking

Gesine Ramm-Hermanski (Physiotherapeutin)

Theapie-Gesundheit- und  
Sportzentrum Zerbe

Je nach Trainer