

2. Halbjahr 2021		Wochentag	Termine		Uhrzeit
1	Qi-Gong (60 min)	Montags	Jun.: 07., 14., 21. Jul.: 05., 12., 19. Aug.: offen	Sep.: offen Okt.: offen Nov.: offen Dez.: offen	11:00 Uhr
2	Koordination Stabilisierung (60 min)	Dienstags	<u>Start voraus. September</u> Jun.: - Jul.: - Aug.: -	Sep.: offen Okt.: offen Nov.: offen Dez.: offen	14:00 Uhr
3	Sanftes Yoga (90 min)	Dienstags	Jun.: 01., 08., 15., 22., 29. Jul.: 06., 13., 20. Aug.: offen	Sep.: offen Okt.: offen Nov.: offen Dez.: offen.	09:00 Uhr
4	Tanz und Bewegung (90 min)	Donnerstags	Jun.: 10., 24. Jul.: 08., 22. Aug.: 05.	Sep.: 09. Okt.: offen Nov.: offen Dez.: offen	10:00 Uhr
5	Nordic Walking (75 min)	Freitags	Jun.: 04., 11., 18., 25. Jul.: 02., 09., 16., 23., 30. Aug.: 06.	Sep.: offen Okt.: offen Nov.: offen Dez.: offen	10:15 Uhr
6	Tanz und Bewegung (90 min)	Freitags	Jun.: 18. Jul.: 02., 16., 30. Aug.: 13., 27.	Sep.: offen Okt.: offen Nov.: offen Dez.: offen	10:00 Uhr
7	Präventives Gesundheits- training	Dienstags	Jul.: ab 06.		11:00 Uhr

## Die Teilnahme ist kostenfrei

Die Gruppen sind offen, ein Einstieg ist nach vorheriger Anmeldung jederzeit möglich  
Beachten Sie bitte den jeweiligen Hygieneplan vor Ort

### Rubrik

Qi Gong

Koordination u. Stabilisierung

Bewegung und Tanz

Yoga

Nordic Walking

Fitness

### Ansprechpartner

Sylvia Oldenburg-Mosebach (Heilpraktikerin)

Bruno Walberer (Sportphysiotherapeut)

Maru Jürgens (Tanztherapeutin)

Stephan Johannes Pfeifer (Yogalehrer, Krankenpfleger)

Gesine Ramm-Hermanski (Physiotherapeutin)

Sport Art „Präventives Gesundheitstraining“