

2. Halbjahr 2022		Wochentag	Termine		Uhrzeit	
1	Koordination Stabilisierung (60 min)	Hitzacker Vitalis Am Besenberg 12	Dienstag	Aug.: 23. Sep.: 06.,20.	Okt.: 04., 18. Nov.: 01., 15., 29. Dez.: 13.	14:00 Uhr
2	Sanftes Yoga (90 min)	Lüchow Hälleforsvägen 2 oder via Zoom-Chat	Dienstag	Aug.: 30. Sep.: 06., 13., 20., 27.	Okt.: 04., 18. Nov.: 01., 15., 29. Dez.: 13.	09:00 Uhr
3	Präventives Gesundheits- training	Lüchow Lüchow Sport Art Konsul-Wester-Str 1	Dienstag je 10 Einheiten	Start 06. September		11:15 Uhr
4	Relaxing time	Lüchow Allerlud Berliner Str. 5	Donnerstag	Aug.: 25. Sep.: 08., 22.	Okt.: 06. Nov.: 03., 17. Dez.: 01., 15.	10:00 Uhr
5	Relaxing time	Dannenberg, Wellfit Marschtorstraße 27b	Donnerstag	Aug.: - Sep.: 01., 15., 29.	Okt.: 13. Nov.: 10., 24. Dez.: 08.	10:45 Uhr
6	Nordic Walking (75 min)	Dannenberg Kundenparkplatz Seepassage	Freitag	Aug.: 26. Sep.: 02., 16., 23., 30.	Okt.: 07., 14., 21., 28. Nov.: 04., 11., 18., 25. Dez.: 02., 09., 16.	10:45 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

Ansprechpartner

Koordination u. Stabilisierung

Bruno Walberer (Sportphysiotherapeut)

Yoga

Stephan Johannes Pfeifer (Yogalehrer, Krankenpfleger)

Fitness

Sport Art „Präventives Gesundheitstraining“

Relaxing Time

Dörte Bemmè (Heilpraktikerin u. Körpertherapeutin)

Nordic Walking

Gesine Ramm-Hermanski (Physiotherapeutin)