

1. Halbjahr 2023		Wochentag	Termine		Uhrzeit
1	Koordination Stabilisierung (60 min)	Dienstag	Jan.: - Feb.: 21. März.: 07., 21. Apr.: 04., 18.	Mai: 02., 16., 30. Jun.: 13., 27. Jul.: 23.	14:00 Uhr
2	Sanftes Yoga (90 min)	Dienstag	Jan.: 10., 17., 24., 31. Feb.: 07., 14., 21., 28. März.: 07., 14., 21. Apr.: 18., 25.	Mai: 02., 09., 16., 23., 30. Jun.: 06., 13., 20., 27. Jul.: 04.	09:00 Uhr
3	Präventives Gesundheitstraining	Dienstag	Start 10. Januar (jeweils 10 Einheiten)		11:15 Uhr
4	Relaxing time	Donnerstag	Jan.: 19. Feb.: 02., 16. März.: 02., 16. Apr.: 13., 27.	Mai: 11. Jun.: 01., 15., 29. Jul.: -	10:00 Uhr
5	Relaxing time	Donnerstag	Jan.: 12., 26. Feb.: 09., 23. März.: 09., 23. Apr.: 20.	Mai: 04., 25. Jun.: 08., 22. Jul.: -	10:00 Uhr
6	Nordic Walking (75 min)	Freitag	Jan.: 13., 20., 27. Feb.: 03., 10., 17., 24. März.: 03., 10., 17., 24. Apr.: 14., 21., 28.	Mai: 05., 12., 26. Jun.: 02., 09., 16., 22., 29. Jul.: -	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

Koordination u. Stabilisierung

Yoga

Fitness

Relaxing Time

Nordic Walking

Ansprechpartner

Bruno Walberer (Sportphysiotherapeut)

Stephan Johannes Pfeifer (Yogalehrer, Krankenpfleger)

Sport Art „Präventives Gesundheitstraining“

Dörte Bemmè (Heilpraktikerin u. Körpertherapeutin)

Gesine Ramm-Hermanski (Physiotherapeutin)