

TG Präventionsangebote

[Nordic-Walking](#)

Marianne Karmann	Samstag ab 14 Uhr, Osterholz	7946
Gudrun Pohlmann	Montag, Donnerstag 9 Uhr, Osterholz	4549

[Rückentraining I + II](#)

Ulrich Wolf	Montag, 17.50 – 18.50 Uhr Nellenburghalle	62567
Gudrun Pohlmann	Dienstag, 19 – 20 Uhr Dillhalle	4549

[Rehasport nach Krebs \(Aufbaugymnastik\)](#)

Gudrun Pohlmann	Dienstag, 15 – 16 Uhr Dillhalle	4549
-----------------	------------------------------------	------

[Funktionelles Fitnesstraining I/II/III \(Herz-Kreislauf, Funktionsgymnastik\)](#)

Ellen Hartmann	Donnerstag, Hägerweghalle 18.00 / 20.15 Uhr Einsteiger I /III 18.45 Uhr Fortgeschrittene II	3926
----------------	---	------

[Pilates – Bodybalance \(sanftes, schonendes Ganzkörpertraining\)](#)

Ellen Hartmann	Mittwoch, Gymnastikraum GHW 19 – 20 Uhr	
----------------	--	--

[Fit und Aktiv in den Alltag für Senioren \(Herz-Kreislauf, Funktionsgymnastik\)](#)

Irene Rössler	Donnerstag, Gymnastikraum GHW 18 – 19 Uhr	62600
---------------	--	-------