

# Pluspunkt Gesundheit/Sport pro Gesundheit 2012: Angebote TG

1. Funktionelles Fitnessstraining I/II/III: Herz-Kreislauftraining am Step mit funktioneller Kräftigung

Ellen Hartmann Prävention HKL + HB 12/2014

2. Pilates – Bodybalance: Sanftes und schonendes Ganzkörpertraining

Ellen Hartmann Prävention HB + HKL 12/2014

Pilates- und Rückenkurstrainer

3. Fit und Aktiv bleiben im Alltag I + II: Herz-Kreislauftraining mit funktioneller Gymnastik

Irene Rössler Prävention HKL + HB 12/2014

4. Aktiver Rücken : Funktionelle Kräftigung zur Stabilisierung des Stütz- und Halteapparates

Irene Rössler Prävention HKL + HB 12/2014

5. Herz-Kreislauftraining durch Nordic Walking

Marianne Karmann Prävention 12/2014 und Rehabilitation 12/2012

6. Rückentraining I

Ulrich Wolf Prävention HKL + HB 12/2012

7. Herz-Kreislauftraining durch Nordic-Walking I + II

Gudrun Pohlmann Prävention HKL + HB +

Rehabilitation 12/2012

8. Rückentraining II

Gudrun Pohlmann Prävention HB + Rehabilitation 12/2012

9. Reha-Sport nach Krebs – Aufbaugymnastik

Gudrun Pohlmann Prävention Rehabilitation + HB 12/2012

# TG Präventionsangebote 2012

## 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, 15.15 – 16.15 Uhr Nellenburghalle	4549
-----------------	--	------

## Funktionelles Fitnesstraining (Herz-Kreislauf, Funktionsgymnastik)

Ellen Hartmann	Donnerstag, Hägerweghalle 18.30 - 20.00 Uhr Fortgeschrittene 20.00 - 21,30 Uhr Einsteiger	3926
----------------	---	------

## Pilates – Bodybalance (sanftes, schonendes Ganzkörpertraining)

Ellen Hartmann	Montag, 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
---------------	--	-------

## Aktiver Rücken (funktionelle Kräftigung zur Stabilisierung des Stütz- und Halteapparates)

Irene Rössler	-----	62600
---------------	-------	-------