

## Kursangebote im Kompetenznetzwerk Prävention Ausdauer / Herz-Kreislauf-Training

Name des Kurses	Veranstalter/ Ansprechpartner	Ort	Zeit/Kursbeginn/Dauer	Kursgebühr
Walking/Nordic Walking	Ingrid Mattiesch Tel.: 05883/1431	Schweskau, Grundschule	März-September Mittwoch (Zeit auf Anfrage)	Auf Anfrage
Fitness-Gymnastik	Ingrid Mattiesch Tel.: 05883/1431	Schweskau, Grundschule	Ganzjährig (außer in den Ferien) Donnerstag (Zeit auf Anfrage)	Auf Anfrage
Fitness & Entspannung	Sigrid Müller Tel.: 05882/987916	Gartow, Grundschule	Ganzjährig Mittwoch 19:00 Uhr	Auf Anfrage
Nordic Walking, geführte Wanderungen	Ingrid Bergschmidt 29465 Schnega Tel.: 05842/981535	Clenzer Schweiz	Auf Anfrage	Auf Anfrage
Nordic Walking	Wilfried Voß Tel.: 03901/475481 oder 05843/7555	Auf Anfrage	Auf Anfrage	7,50 € je Kursstunde (Stockmiete + Kursgebühr)
Herz-Kreislauf-Training	Wilfried Voß Tel.: 03901/475481 oder 05843/7555	Auf Anfrage	Auf Anfrage	80,00 € (12 Übungseinheiten)
Aerobic	Silvia Haller Tel.: 05853/369	Neu Darchau, Turnhalle der Grundschule	Donnerstag 20:00-21:30 Uhr	Auf Anfrage
Step-Aerobic	Sabine Wulf Tel.: 05853/281	Neu Darchau, Turnhalle der Grundschule	Donnerstag 19:45-21:30 Uhr	Auf Anfrage
Cardio-Moves	Gabriela Devantier Tel.: 05845/640	Auf Anfrage	Auf Anfrage	Auf Anfrage
50 + fit Trainingsspaß für Frauen	Sigrid Müller Tel.: 05882/987916	Gartow Turnhalle der Grundschule Am Schützenpl.	Montags 20:00-21:00 Uhr	Auf Anfrage
Fitnessstraining	Sigrid Müller Tel.: 05882/987916	Gartow Turnhalle der Grundschule Am Schützenpl.	Mittwochs 18:45-20:15 Uhr	Auf Anfrage