



Maïke Bärwald

- ❖ Lizenzierte Trainerin für Aerobic, Step-Aerobic
- ❖ Fitness und Gesundheitssport (NTB, DOSB)
- ❖ Yogalehrerin
- ❖ Gesundheitscoach
- ❖ www.fit-for-soul.de
- ❖ M_Baerwald@hotmail.com



NEUER SPORTKURS im TVM ab Mitte August 2016

- Wann?** **Mittwochs 19.30 – 20.45 Uhr**
- Wo?** Sporthalle der GHS Meckelfeld
- Wer?** **alle, die Spaß an Step, Fitness und Yoga haben**

Was? **Fit-Yo-Balance**

*Wir bringen unseren Kreislauf mit einer choreografisch leicht fortgeschrittenen Einheit **Step**-Aerobic gezielt auf Touren.*

*Das anschließende Kräftigungsprogramm kombiniert klassische **Fitness- und Yogaübungen**. So sorgen wir schon während des Trainings für eine ausgewogene Balance aus Kräftigung, Dehnung und Entspannungselementen.*

*Im Anschluss **stretchen** wir unseren Körper und bringen ihn mit wechselnden **Entspannungstechniken** wieder vollständig zur Ruhe. In allen Phasen begleiten uns Einheiten zum **Faszientraining**, um beweglich zu bleiben und Fehlhaltungen vorzubeugen. Gerne kannst du 2 x kostenlos zum Probetraining kommen. (Für TVM-Mitglieder kostenlos.)*

Ich freue mich auf Dein Kommen!!!