



## Maïke Bärwald

- ❖ Lizenzierte Trainerin für Aerobic, Step-Aerobic
- ❖ Fitness und Gesundheitssport (NTB, DOSB)
- ❖ Yogalehrerin
- ❖ Gesundheitscoach
- ❖ [www.fit-for-soul.de](http://www.fit-for-soul.de)
- ❖ [M\\_Baerwald@hotmail.com](mailto: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!!!**