



Health & Fitness



Achtsam trainieren & bewusst entspannen



Maïke Bärwald

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

Wann?

Samstag, 14. November 2015

10.00 Uhr – 12.30 Uhr

Wo?

Gymnastikhalle des TVM
Bürgermeister-Heitmann-Straße 34
Seevetal-Meckelfeld

Was? *Achtsam trainieren & bewusst entspannen*

(Deine Verwöhneinheit gegen den November blues...)

- **Genieße eine anregende Stunde "Easy step & workout" - bringe Deinen Kreislauf gezielt auf Touren und gönne Deinem Körper dazu ein angemessen forderndes Toning**
- **Lasse Dich von einigen Interventionen und Instrumenten aus dem Gesundheitscoaching bei Deinem Training begleiten und Sorge so für einen achtsamen Umgang mit Dir selbst**
- **In einer Einheit Hatha-Yoga lässt Du anschließend alles los und kannst ganz bewusst entspannen**

Bitte mitbringen: Wechselkleidung, kleine Woldecke

Teilnahmegebühr:

7 Euro für TVM-Mitglieder

13 Euro für Nicht-Mitglieder

Anmeldeschluss: Montag, 9. November 2015

(Plätze sind wegen der benötigten Steps begrenzt)

Ich freue mich auf Dein Kommen!!!