



# 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](http://www.fit-for-soul.de)
- ❖ [M.Baerwald@hotmail.com](mailto: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!!!**