



Health & Fitness



in Theorie & Praxis



Maïke Bärwald

- ❖ Lizenzierte Trainerin für Aerobic, Step-Aerobic und Gesundheitssport
- ❖ Yogalehrerin i.A.
- ❖ Gesundheitscoach
- ❖ M.Baerwald@hotmail.com (auch für Anmeldungen)

Wann?

Samstag, 30. Mai 2015
10.00 Uhr – 12.45 Uhr

Wo?

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

Was?

Theorieteil:

Wir tragen die positiven Wirkungen des Sports zusammen und nutzen Instrumente aus dem Gesundheitscoaching, z.B. um die ideale Entspannungsmethode für dich zu finden.

Praxis:

Du erprobst die Anteile aus der Theorie in einer einfachen Einheit „easy step & workout“ sowie einer Hatha Yogastunde mit Entspannungsanteilen und erfährst so die positiven Effekte von Bewegung und Entspannung im Zusammenspiel.

Du gehst entspannt und zufrieden in dein Wochenende :o)

Teilnahmegebühr:

8 Euro für TVM-Mitglieder
12 Euro für Nicht-Mitglieder

**Melde dich verbindlich auf der Teilnehmerliste an –
die Plätze sind wegen der benötigten Steps begrenzt!**

Ich freue mich auf dein Kommen!!!