



Health & Fitness



Workshop I - Theorie & Praxis



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, 10. Oktober 2015
10.00 Uhr – 13.00 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
13 Euro für Nicht-Mitglieder

**Melde Dich verbindlich an –
die Plätze sind wegen der benötigten Steps begrenzt**

Ich freue mich auf Dein Kommen!!!