



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