

# Workshops in der TS 79

## Januar - März 2018

Weitere  
Informationen  
am Infopoint und  
am Empfang.



**Fr, 12. + 19. + 26.1.18** **Yin Yoga**  
19.30 – 21 Uhr  
Loft • Ute Kirchgässner

**Sa, 27.1.18** **Chillout und Yoga nidra**  
10 – 12 Uhr  
Loft • Barbara Lotz

**Sa, 17.2.18** **Yoga – Pilates für den Rücken**  
10 – 12 Uhr  
Loft • Tatjana Zubiks



**Sa, 17.2.18** **Dancefeeling**  
14 – 15.30 Uhr  
Aerobicraum • Barbara Beste

**Fr, 2. + 9. + 16.3.18** **Yin Yoga - Loslassen lernen**  
19.30 – 21 Uhr  
Loft • Barbara Lotz /  
Ute Kirchgässner



**Sa + So, 3. + 4.3.18** **Nordic Walking (Anfänger)**  
13 - 15 Uhr  
Parkplatz Kombibad Paffrath  
Barbara Beste

**Sa, 17.3.18** **Faszientraining trifft Pilates**  
10 – 12 Uhr  
Loft • Tamara Sprinz