

Weitere
Informationen
am Infopoint und
am Empfang.

Workshops in der TS 79

Mi, 18.7.18
18.30 - 20.30 Uhr

Mountainbike-Tour
Gabi Prezewowski • Treffpunkt Gesund-Fit.-Studio

Sa + So, 4. + 5.8.18
10 - 11.30 Uhr

Modern Dance
Lisa Frieg • Wellnessraum

Mo, 13.8.18
18.30 - 20.30 Uhr

Mountainbike-Tour
Gabi Prezewowski • Treffpunkt Gesund-Fit.-Studio

Sa, 25.8.18
14 - 15.30 Uhr

Dancefeeling
Barbara Beste • Aerobicraum

Sa, 1.9.18
10 - 12 Uhr

Yoga – Balance und Stabilität
Elisabeth Kurman • Loft

Sa, 29.9.18
11 - 14 Uhr

Pilz-Exkursion
Johannes Gierschner • Treffpunkt Wander-
parkplatz Wipperfürth Ommerborn

Sa, 6.10.18
10 - 12 Uhr

Yoga trifft Jogging
Gaby Büttendender • Loft

Sa + So, 6. + 7.10.18
13 - 15 Uhr

Nordic Walking (Anfänger)
Barbara Beste • Treffpunkt Parkplatz Kombibad Paffrath

Sa, 3.11.18
10 - 12 Uhr

Yoga für Core und Gleichgewicht
Elisabeth Kurman • Loft

So, 11.11.18
12.30 - 15 Uhr

Nordic Walking (Aufbau)
Barbara Beste • Treffpunkt Parkplatz Schloss Lerbach

Sa, 17.11.18
14 - 15.30 Uhr

Dancefeeling
Barbara Beste • Salon

Sa, 1.12.18
10 - 12 Uhr

Yin Yoga – Loslassen lernen
Barbara Lotz • Loft

Sa, 5.1.19
10 - 12 Uhr

Chillout und Yoga nidra
Barbara Lotz • Loft

Sa, 26.1.19
10 - 14 Uhr

Yoga und Coaching zum Thema „Glück“
Barbara Lotz • Loft

Sa, 2.2.19
10 - 12 Uhr

Qi Gong für den Rücken
Marlene Stangier-Linke • Loft

