

# Workshops in der TS 79 Oktober '17 - Januar '18

Weitere  
Informationen  
am Infopoint und  
am Empfang.



**Sa + So, 14. + 15.10.17**  
13 - 15 Uhr

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

**Do, 19.10.17**  
13:30 - 14:30 Uhr

**Functional Training, Parkour  
& Co., ab 60 Jahre**  
Halle 2 • Nina Machuletz

**Sa, 28.10.17**  
10 - 12 Uhr

**Feldenkrais - Füße und Standpunkte**  
Loft • Heike Schuler



**Fr, 10. + 17. + 24.11.17**  
19.30 - 21 Uhr

**Yin Yoga**  
Loft • Barbara Lotz

**So, 12.11.17**  
12.30 - 15 Uhr

**Nordic Walking (Aufbau)**  
Schloss Lerbach • Barbara Beste

**Sa, 18.11.17**  
13.30 - 15.30 Uhr

**Dancefeeling**  
Loft • Barbara Beste

**Sa, 25.11.17**  
10 - 12 Uhr

**Faszienpilates**  
Loft • Tamara Sprinz

**Sa, 16.12.17**  
10 - 12 Uhr

**Yoga-Pilates für den Rücken**  
Loft • Tatjana Zubiks

**Fr, 12. + 19. + 26.1.18**  
19.30 - 21 Uhr

**Yin Yoga**  
Loft • Ute Kirchgässner

**Sa, 27.1.18**  
10 - 12 Uhr

**Chillout und Yoga nidra**  
Loft • Barbara Lotz

