

# Workshops in der TS 79

Januar - Juni 2020

Do, 9. + 16. + 23. + 30.1.20	18.00 – 19.00 Uhr	<b>Fitness-Yoga</b> • Salon • Inessa Gappel
Do, 9. + 16. + 23. + 30.1.20	19.00 – 20.00 Uhr	<b>Zumba</b> • Salon • Inessa Gappel
Sa, 11.1.20	10.00 – 12.00 Uhr	<b>Yin Yoga – Loslassen lernen Loft</b> Loft • Barbara Lotz
Fr, 17. + 24. + 31.1.20	16.45 – 18.00 Uhr	<b>Yoga (alle Level)</b> • Wellnessraum • Ute Klein
Fr, 17. + 24. + 31.1.20	18.15 – 19.45 Uhr	<b>Stretch &amp; Relax</b> • Wellnessraum • Ute Klein
Sa, 8.2.20	10.00 – 12.00 Uhr	<b>Yoga – Handgelenke stärken und entlasten</b> Loft • Elisabeth Kurman
Sa, 29.2.20	14.15 – 15.45 Uhr	<b>Dancefeeling</b> • Salon • Barbara Beste
Sa, 14.3.20	10.00 – 12.00 Uhr	<b>Pilates – Kraft durch Atmung und Entspannung</b> Loft • Tamara Sprinz
Sa + So, 14.3. + 15.3.20	13.00 – 15.00 Uhr	<b>Nordic Walking (Anfänger)</b> Parkplatz Kombibad Paffrath • Barbara Beste
Sa, 28.3.20	10.00 – 13.00 Uhr	<b>Feldenkrais - Kiefer und Nacken</b> Loft • Ulrike Scheier-Baumann
Sa, 11.4.20	10.00 – 12.00 Uhr	<b>Yoga – mit Hilfsmitteln besser ans Ziel</b> Loft • Ute Klein
Sa, 25.4.20	14.15 – 15.45 Uhr	<b>Dancefeeling</b> • Aerobicraum • Barbara Beste
Fr, 8. + 15. + 22.5.20	16.45 – 18.00 Uhr	<b>Yoga (alle Level)</b> • Wellnessraum • Ute Klein
Fr, 8. + 15. + 22.5.20	18.15 – 19.45 Uhr	<b>Stretch &amp; Relax</b> • Wellnessraum • Ute Klein
Sa, 9.5.20	10.00 – 12.30 Uhr	<b>Kräuterwanderung</b> • Parkplatz Grillhütte Odenthal-Hüttchen Johannes Gierschner
Sa, 9.5.20	10.00 – 12.00 Uhr	<b>Chinesische Heilgymnastik</b> • Loft • Barbara Lotz
So, 17.5.20	12.30 – 15.00 Uhr	<b>Nordic Walking (Aufbau)</b> Parkplatz Schloss Lerbach • Barbara Beste
Sa, 6.6.20	14.15 – 15.45 Uhr	<b>Dancefeeling</b> • Aerobicraum • Barbara Beste