

Workshops in der TS 79

März - Mai 2018

Weitere
Informationen
am Infopoint und
am Empfang.



Fr, 9. + 16.3.18
19.30 – 21 Uhr

Yin Yoga - Loslassen lernen

Loft • Barbara Lotz /
Ute Kirchgässner

So, 11.3.18
9.30 – 16 Uhr

Neurobic® -

Fitness für Gehirn und Körper

TS-Haus • Alfred Gehlen

Sa, 17.3.18
10 – 12 Uhr

Faszientraining trifft Pilates

Loft • Tamara Sprinz



Sa + So, 14. + 15.4.18
13 - 15 Uhr

Nordic Walking (Anfänger)

Parkplatz Kombibad Paffrath
Barbara Beste

Sa 21.4.18
10 – 12 Uhr

Feldenkrais – freie Arme und Hände

Loft • Heike Schuler

Sa 21.4.18
14 – 15.30 Uhr

Dancefeeling

Aerobicraum • Barbara Beste



Sa 5.5.18
10 – 12 Uhr

Kräuterwanderung

Odenthal Hüttchen • Parkplatz
Grillhütte • Johannes Gierschner

Sa 19.5.18
10 – 12 Uhr

Chinesische Heilgymnastik

Loft • Barbara Lotz