



Workshops

in der TS 79

Weitere Informationen am Infopoint und am Empfang.

Februar - Juni 2020



Sa, 29.2.20

14.15 – 15.45 Uhr

Dancefeeling

Salon • Barbara Beste

Sa, 14.3.20

10.00 – 12.00 Uhr

Pilates – Kraft durch Atmung und Entspannung

Loft • Tamara Sprinz

Sa + So, 14.3. + 15.3.20

13.00 – 15.00 Uhr

Nordic Walking (Anfänger)

Parkplatz Kombibad Paffrath
Barbara Beste

Sa, 28.3.20

10.00 – 13.00 Uhr

Feldenkrais - Kiefer und Nacken

Loft • Ulrike Scheier-Baumann

Sa, 11.4.20

10.00 – 12.00 Uhr

Yoga – mit Hilfsmitteln besser ans Ziel

Loft • Ute Klein

Sa, 25.4.20

14.15 – 15.45 Uhr

Dancefeeling

Aerobicraum • Barbara Beste

Fr, 8. + 15. + 22.5.20

16.45 – 18.00 Uhr

Yoga (alle Level)

Wellnessraum • Ute Klein

Fr, 8. + 15. + 22.5.20

18.15 – 19.45 Uhr

Stretch & Relax

Wellnessraum • Ute Klein

Sa, 9.5.20

10.00 – 12.30 Uhr

Kräuterwanderung

Parkplatz Grillhütte
Odenthal-Hüttchen
Johannes Gierschner

So, 17.5.20

12.30 – 15.00 Uhr

Nordic Walking (Aufbau)

Parkplatz Schloss Lerbach
Barbara Beste

Sa, 6.6.20

14.15 – 15.45 Uhr

Dancefeeling

Aerobicraum • Barbara Beste