



Workshops in der TS 79

Weitere Infos und Anmeldung
am Infopoint, Studioempfang
oder Online unter
TS79 > Sportangebote A – Z

Viszerales Fett reduzieren

Fr, 13.9. 19 - 21 Uhr

Aerobicraum

Tatjana Zubiks

Yin Yoga - Ruhe & Fokus

Sa, 21.09. 9.30 – 11.30 Uhr

Loft

Barbara Lotz

Yin Yoga für die Faszien

Sa, 12.10. 9.30 – 11.30 Uhr

Loft

Barbara Lotz

Yin Yoga für ein starkes Immunsystem

Sa, 26.10. 9.30 – 11.30 Uhr

Loft

Barbara Lotz

Glückshormone

Sa, 2.11. 9.30 – 11.30 Uhr

Loft

Tatjana Zubiks

Yin Yoga für den Rücken

Sa, 16.11. 9.30 – 11.30 Uhr

Loft

Barbara Lotz

Yoga – Hormonyoga für Frauen

Fr, 22.11. 16.45 – 18.45 Uhr

Loft

Tatjana Zubiks

Yin Yoga für Achtsamkeit

Sa, 30.11. 9.30 – 11.30 Uhr

Loft

Barbara Lotz

Yoga - Lachyoga

Fr, 6.12. 19 - 21 Uhr

Aerobicraum

Tatjana Zubiks

Yin Yoga – Yoga Nidra

Sa, 14.12. 9.30 – 11.30 Uhr

Loft

Barbara Lotz

Entspannungsreise mit Gong und Koshis

Sa, 21.12. 9.30 – 11.30 Uhr

Loft

Tatjana Zubiks

TS 79 Bergisch Gladbach

Langemarckweg 24 • 51465 Bergisch Gladbach • Tel.: (02202) 95 28 0 • www.TS79.de

Öffnungszeiten: Mo - Sa 9 - 13 Uhr, Mo - Fr 13.30 - 18 Uhr