

Aktivitäten Mai 2015

Mo		Yoga1	16:00 - 17:15	Heilig-Geist-Zentrum	Almuth Grünefeld	04542-853637
Mo		Pilates	17:30 - 18.30	Heilig-Geist-Zentrum	Almuth Grünefeld	04542-853637
Mo		Yoga2	18:45 - 20:00	Heilig-Geist-Zentrum	Almuth Grünefeld	04542-853637
Mo		Rückenschule	17:00 - 18:00	Christus-Kirche	Sabine Berg	04541-879691
Di	ab 12.05.15	Kundalini-Yoga	16:00 - 17:30	Gemeinschaftshaus Seestr. 47	Katrin Stock	04542-9872004
Fr	ab 08.05.15	Gymnastik	10:00 - 11:00	Gemeinschaftshaus Seestr. 47	Anke Schütt	04545-791017
<p>➤ Am 29. Mai findet die Gymnastik im Kneippgarten (Kurpark) statt. ➤ Wassertreten oder Nutzung des Armbades sind möglich. Gäste sind willkommen.</p>						
Mi	06.05.15, 20.05.15	Lachyoga	18:30 - 19:30	Ballettschule Gudower Weg 40	Ute Scharnweber	Anmeldung nicht erforderlich
<p>➤ Bitte mitbringen: Socken, bequeme Kleidung, Iso- oder Yogamatte und Trinken. ➤ Kosten pro Abend: 6,00 €.</p>						
Sa	30.05.15	Nordic-Walking	10:00 - 11:30	Treffpunkt: Parkplatz Gudower Weg 40	Anke Schütt	04545-791017 oder 04542-9872004
<p>➤ Bitte mitbringen, soweit vorhanden: eigene Stöcke</p>						
Do	07.05.15, 21.05.15, 28.05.15	Bewegte Natur - natürlich bewegen	08:45 - 10:00	Treffpunkt: Parkplatz Uhlenkolk	Nadine Fust	04542-9876547 oder 04542-9872004
<p>➤ Neuer Kurs, siehe Rückseite</p>						
Themen, Tipps und Tee						
Mi	06.05.15	monatliches Treffen	15:30 – 17:00	Gemeinschaftshaus Seestraße 47		
<p>Frau Werner steht uns für Fragen und Tipps zu Gesundheit und Wohlbefinden zur Verfügung.</p>						

Aktivitäten Mai 2015

Bewegte Natur- natürlich bewegen

Es liegt was in der Luft...,

der Duft des Frühlings, die Luft des Neubeginns lädt ein, gemeinsam die Vielfalt an natürlichen Bewegungsmöglichkeiten zu erkunden. Inspiriert von der Natur probieren wir den „Baum am Baum“, lernen von den Tieren oder schmecken Wald und Wiese.

Mit sanften Yogaelementen & Naturerfahrung rund um den Schmalsee erweitern wir Schritt für Schritt unsere Wahrnehmung für uns selbst und alles, was lebt.

Zeit: donnerstags von 8.45- 10.00 Uhr

Termine: 07.05./ 21.05./ 28.05. und 04.06./11.06./ 18.06.2015

Treffpunkt: Parkplatz Uhlenkolk

Leitung: **Nadine Fust**, Jg. 75, Trainerin für Haltungs- Rücken- und Entspannungskurse, Wildkräuterpädagogin, Naturliebhaberin

Anmeldung erforderlich

Mindestteilnehmerzahl 6

Tel.: 04542/ 9876547