



# Vitalcenter am Leuchtturm

Wiesenstraße 50

## KURSPLAN

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
09:00 – 10:00			Pilates 09:00 – 10:00 Sandra	Hatha Yoga 9:00 – 10:15 Christiane		
10:00 – 11:00			Gesunder Rücken 10:15 – 11:15 Sandra			
14:00 – 15:00						Vortrag 5 Elemente jeden 4. Sa. im Monat 14:00 – 15:00 Gabriele
15:00 – 16:00	WingTsun 15:30 – 16:30					
16:00 – 17:00	WingTsun 16:30 – 17:30		Lu Jong Yoga 16:00 – 17:00 Tanja		Reiki-Treffen 16:00 – 19:00 Christina	Freies Tanzen jeden 3. Sa. im Monat 16:00 – 17:30 Gabriele
17:00 – 18:00	WingTsun 17:30 – 18:30	Hatha Yoga 17:30 – 18:45 Christiane	Yoga Anfänger 17:15 – 18:15 Annette	Progressive Muskelentspannung 16:45 – 17:45 Christina		
18:00 – 19:00			Yoga Mittelstufe 18:30 – 19:30 Annette			

**Anmeldung erforderlich!**



# Vitalcenter am Leuchtturm

Wiesenstraße 50

## KURSPLAN

Bitte melden Sie sich zu den Kursen unter folgenden Telefonnummern an:

Freies Tanzen: Gabriele Schmeer, Tel: 0171-1272727 **Tanz belebt, entspannt und fördert Ihre Gesundheit. Auch bei Gelenk- und Rückschmerzen ist Bewegung hilfreich. Jung und Alt, mit oder ohne Bewegungseinschränkungen Sie sind herzlich willkommen**

Vortrag zur 5-Elementelehre: Gabriele Schmeer, Tel: 0171-1272727 **Vortrag zur 5-Elementenlehre (Wasser-Holz-Feuer-Erde-Metall) und Kurzbehandlungen zum kennenlernen. Nähere Informationen unter [www.shiatsu-balance.de](http://www.shiatsu-balance.de)**

Lu Jong Yoga: Tanja Nold, Tel: 0151-18635602 **Lu Jong kombiniert Position, Bewegung und Atem. Diese Verbindung bringt Körper und Geist vollständig in Einklang. Körperliche, geistige und energetische Blockaden werden gelöst.**

Pilates und Gesunder Rücken: Sandra Ehrich, Tel: 0179-9039631

Hatha Yoga: Christiane Scharp-Richardt, Tel: 0151-27167774 **Sie wünschen sich Bewegung, Kräftigung, Entspannung und eine sanfte Verbindung von Körper, Geist und Seele? Dann sind Sie richtig in meinen empathischen Hatha-Yogastunden.**

Yoga für Anfänger und Mittelstufe: Annette Krüger, Tel: 01577-2851578 **Ganzheitliches Yoga umfasst Körperübungen, Atmung und Entspannung. Es hat eine stressreduzierende Wirkung und wirkt sich positiv auf Ihre Gesundheit und Ihr Wohlfühl aus.**

Progressive Muskelentspannung: Christina Griesel, Tel: 0171-3000958 **Bei der progressiven Muskelentspannung handelt es sich um ein Entspannungsverfahren. Bei diesem soll durch die willentliche und bewusste An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen ein Zustand tiefer Entspannung des ganzen Körpers erreicht werden.**