

# AUSZEITTRAINING UTE WEBER

Bewegung ▪ Entspannung ▪ Ernährung

## Gruppenkurse und Seminare 2019

<b>WAS:</b>	<b>WANN:</b>	<b>WO:</b>
Präventives Fitnesstraining	montags 18:00-19:00 Uhr Januar - Dezember	TGV Altenmittlau Freigericht-Halle
Kraft- & Beweglichkeits- Training	montags 19:00-20:00 Uhr Januar - Dezember	TGV Altenmittlau Freigericht-Halle
Qigong im Biotop	montags 18:30-19:30 Uhr 29.04., 01.07., 08.07., 15.07.	Biotop am Kalkberg Altenmittlau
Achtsamkeit als Lebensstil Tagesseminar	Samstag, 11.05.19 09:00-16:00 Uhr	Hochschulsport Hochschule Fulda
Achtsamkeit in Coaching, Beratung und Therapie Workshop	Samstag, 16.11.19 09:00-12:30 Uhr	Seminarhaus Ganzheitlich Gesund Linsengericht Großenhausen
Achtsamkeit erleben Workshop	Samstag, 23.11.19 9:30-12:45 und 13:30- 16:45 Uhr	Bildungspartner Main-Kinzig Gelnhausen

Weitere Infos über [ute@auszeittraining.de](mailto:ute@auszeittraining.de)

[www.auszeittraining.de](http://www.auszeittraining.de)