

AUSZEITTRAINING UTE WEBER

Bewegung ▪ Entspannung ▪ Ernährung

Gruppenkurse und Seminare 2020

| WAS: | WANN: | WO: |
|--|---|---|
| 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 |
| Antara Rückentraining | mittwochs 07:30-08:30 Uhr 22.04.-07.07.2020 | Hochschulsport Hochschule Fulda |
| Qigong im Biotop | Montage im Juli 2020 18:30-19:30 Uhr | Biotop am Kalkberg Altenmittlau |
| Progressive Muskelentspannung smart und kompakt | Samstag, 25.04.2020 9:30-12:45 Uhr | Bildungspartner Main-Kinzig Gelnhausen |
| Achtsamkeit erleben Workshop | Samstag, 25.04.2020 13:30-16:45 Uhr | Bildungspartner Main-Kinzig Gelnhausen |
| Vitalität im Alter Tagesseminar | Samstag, 24.10.2020 09:00-16:00 Uhr | HBRS Groß Gerau |
| Achtsamkeit als Lebensstil Tagesseminar | Samstag, 21.11.2020 09:00-16:00 Uhr | Hochschulsport Hochschule Fulda |

Weitere Infos über ute@auszeittraining.de

www.auszeittraining.de