

AUSZEITTRAINING UTE WEBER

Bewegung ▪ Entspannung ▪ Ernährung

Kurse und Seminare 1. Halbjahr 2021

WAS:	WANN:	WER & WO:
Präventives Fitnesstraining	Dienstags: 18:00-18:45 Uhr	TGV Altenmittlau digital per Videokonferenz
Kraft- & Beweglichkeits- Training	Dienstags: 19:00-19:45 Uhr <i>und</i> Donnerstags: 18:30-19:15 Uhr	TGV Altenmittlau digital per Videokonferenz
Stretch und Relax	Donnerstags: 19:20-19:50 Uhr	TGV Altenmittlau digital per Videokonferenz
Rücken-Fitness	Mittwochs: 07:30-08:15 Uhr	Hochschulsport Fulda digital per Videokonferenz
Auszeit am Morgen	Donnerstags: 7:30-8:00 Uhr	Hochschulsport Fulda digital per Videokonferenz
Einfach daheim entspannen	Mittwochs: 18:00-18:45 Uhr <i>oder</i> Mittwochs: 19:15-20:00 Uhr 10.03.2021-31.03.2021	Bildungspartner Main-Kinzig Gelnhausen digital per Videokonferenz
Progressive Muskelentspannung smart und kompakt	Freitag, 19.02.2021 14:30-17:30 Uhr <i>oder</i> Freitag, 08.05.2021 14:30-17:30 Uhr	Bildungspartner Main-Kinzig Gelnhausen Präsenzveranstaltung
Achtsamkeit erleben	Freitag, 19.02.2021 18:00-21:00 Uhr <i>oder</i> Freitag, 08.05.2021 18:00-21:00 Uhr	Bildungspartner Main-Kinzig Gelnhausen Präsenzveranstaltung
Achtsamkeit als Lebensstil	Freitag, 25.06.2021 15:00-18:00 Uhr <i>und</i> Samstag, 26.06.2021 9:00-12:00 Uhr	Hochschulsport Fulda digital per Videokonferenz

Weitere Infos über ute@auszeittraining.de

www.auszeittraining.de