

„Fit von Kopf bis Fuß“ Body & Mind im TGV Schotten



Kurs-Ort:

Sporthalle der Grundschule
Schotten
Vogelsberg-Straße 137

Kursdauer:

10 Termine je 1,5 Stunden

montags 19:00-20:30 Uhr

Kosten:

65,-€ *
Für TGV-Mitglieder 25,-€

Kursleitung und Anmeldung:

Iris Doll

Übungsleiter-Lizenz B
allg. Gesundheitsvorsorge-
Gesundheitstraining für
Erwachsene und Ältere
Yogalehrerin DTB
Tel.: 06044 4489
Mobil: 0175 9954362
Mail: iris-doll@t-online.de



*Krankenkassenanerkannter G.U.T. -
Kurs. Bitte erfragen sie bei ihrer
Krankenkasse die Konditionen und
die Höhe der Rückerstattung!



Body & Mind

16.01.2017
Von Fuß bis Kopf
Standhaltungen

23.01.2017
Faszien / Rückenlinie
sanfte Vorbeugen

30.01.2017
Yoga Rückenprogramm

06.02.2017
Faszien-Yoga
Rückbeuge frontale
Faszienzuglinie

13.02.2017 Faszien
Seitliche Zuglinie

20.02.2017 Faszien
Spiralförmige Ketten

27.02.2017 Rosenmontag
Stabile Körpermitte

06.03.2017 Faszien
Armlinien/ Faszienrolle

13.03.2017
Flüssigkeitshaushalt

20.03.2017
Stressbewältigung /
Entspannung

ab Januar 2017

„Sport in der Prävention“
- Gesundheitsorientiertes
Sport- und
Bewegungsangebot.