

ANMELDUNG



ich bin dabei und möchte verbindlich an folgenden Angeboten teilnehmen (bitte ankreuzen):

Diese Anmeldung ausfüllen und im Büro (Schneckenhaus) abgeben!

1. Ferienwoche KW 30

- Mo 20.07. Bewegt in die Woche
20.07. Kräftigung v. Kopf bis Fuß
20.07. Faszienmassage
20.07. Linedance für Anfänger
20.07. Laufen
20.07. Cardio-Trommeln
20.07. LaGym®
Di 21.07. Qi Gong
21.07. Qi Gong
21.07. Pilates Einsteiger
21.07. Rückengymnastik Kleingeräte
21.07. DrumsAlive® „Drumbata“
21.07. FunTone®
21.07. Bodega reflow®
Mi 22.07. Faszienmassage
22.07. Flowing AthletiX®
22.07. Flexi-Bar®
22.07. Kick it, Hit it, Do it!
Do 23.07. Sport mit Arthrose
23.07. FitnessFun Outdoor-Campus
23.07. Linedance für Anfänger
23.07. Antara®
23.07. CardioAktiv
Fr 24.07. 4 streatz für Teenies & Erw.
24.07. Spiel, Spaß & Sport für Kids
24.07. Hula-Hoop

2. Ferienwoche KW 31

- Mo 27.07. Bewegt in die Woche
27.07. Kräftigung v. Kopf bis Fuß
27.07. Engpaßdehn. & Faszienrollen
27.07. Linedance für Anfänger
27.07. Laufen
27.07. Cardio-Trommeln
27.07. Barre Workout
Di 28.07. Qi Gong
28.07. Qi Gong
28.07. Pilates Einsteiger
28.07. Rückengymnastik
28.07. DrumsAlive® „Drumbata“
28.07. FunTone®
Mi 29.07. Flexi-Bar®
29.07. Kick it, Hit it, Do it!
29.07. Yoga
Do 30.07. Sport mit Arthrose
30.07. Bewegen statt Schonen
30.07. Faszien-Fitness
30.07. Linedance für Anfänger
30.07. Antara®
30.07. FitnessFun Outdoor-Campus
30.07. Stretching & Mobility
Fr 31.07. Volkstanz für Senioren
31.07. 4 streatz für Teenies & Erw.
31.07. Spiel, Spaß & Sport für Kids
31.07. Hula-Hoop

3. Ferienwoche KW 32

- Mo 03.08. Dehnen, stretchen, chillen
03.08. Kräftigung v. Kopf bis Fuß
03.08. Engpaßdehn. u. Faszienrollen
03.08. Linedance-Anfänger
03.08. Laufen
03.08. LaGym®
Di 04.08. Qi Gong
04.08. Qi Gong
04.08. KAHA®
04.08. Rückengymnastik
04.08. Pilates Einsteiger
04.08. FunTone®
04.08. Bodega reflow®
Mi 05.08. Flexi-Bar®
Do 06.08. Dehnen, stretchen, chillen
06.08. Bewegen statt Schonen
06.08. Faszien-Fitness
06.08. Linedance-Anfänger
06.08. Antara®
06.08. FitnessFun Outdoor-Campus
06.08. CardioAktiv
Fr 07.08. Volkstanz für Senioren
07.08. 4 streatz für Teenies & Erw.
07.08. Spiel, Spaß & Sport für Kids
07.08. Hula-Hoop

4. Ferienwoche KW 33

- Mo 10.08. Yoga für Einsteiger
10.08. Barre Workout
11.08. Qi Gong
11.08. Qi Gong
11.08. Dehnen, stretchen, chillen
11.08. Pilates Einsteiger
11.08. DrumsAlive® "Drumbata"
11.08. Indoor Cycling
Mi 12.08. Yoga
12.08. Flexi-Bar®
Do 13.08. Sport mit Arthrose
Fr 14.08. Volkstanz für Senioren
14.08. Grillkurs - Gesund & Lecker
So 16.08. Wanderung

5. Ferienwoche KW 34

- Mo 17.08. LaGym®
Di 18.08. Qi Gong
18.08. Yoga für Einsteiger
18.08. Qi Gong
18.08. Dehnen, stretchen, chillen
18.08. KAHA®
18.08. DrumsAlive® "Drumbata"
18.08. Indoor Cycling
18.08. Bodega reflow®
Mi 19.08. Flexi-Bar®
19.08. Yoga
Do 20.08. Outdoor-Circle
20.08. Meditation
Fr 21.08. Volkstanz für Senioren
Sa 22.08. Tänze des Lebens

6. Ferienwoche KW 35

- Mo 24.08. Yoga
24.08. Barre Workout
Di 25.08. Qi Gong
25.08. Qi Gong
25.08. Pilates Einsteiger
25.08. Indoor-Cycling
25.08. DrumsAlive® "Drumbata"
Mi 26.08. Flexi-Bar®
26.08. Yoga
Do 27.08. Stretching & Mobility
Fr 28.08. Volkstanz für Senioren
28.08. Yoga
Mo 31.08. Laufen

Vortragsreihe - Gesundheit, die bewegt! (*Teilnahme kostenlos)

- Di. 04.08. Einblicke in die Welt der Schüssler Salze*
Mi. 05.08. Einblicke in die Welt des „Säure-Basen-Haushalts“*
Di. 11.08. Frequenz-Medizin - Verbindung zwischen Natur & Mensch*
Mi. 12.08. Darmgesundheit*
Do. 13.08. Ayurveda
Mo. 17.08. Ernährung leicht gemacht, das „happyfigur“-Konzept*
Di. 18.08. Was genau macht Stress mit unserem Körper?*
Di. 25.08. Wasser - das Lebens-Elixier für die Gesundheit*
Do. 27.08. Ernährung leicht gemacht, das „happyfigur“-Konzept*

Bitte deine gewünschten Kurse hier und im Flyer ankreuzen. Das SEPA-Mandat auf der Rückseite ausfüllen, unterschreiben und im Büro im Schneckenhaus abgeben. Das Faltblatt behältst du für deine Unterlagen.

Bitte beachte: Für alle Angebote aus unserem Faltblatt (Sommer, Sonne, Schneckenhaus) können keine Energie-Euros der Stadtwerke Lüdenscheid eingelöst werden!



