

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08.30-09.45 VINYASA YOGA 11.00-12.00 FitDankBaby® 3-7 Monate		9.30-10.45 VINIYOGA (zertifiziert) 11.00-12.00 VINIYOGA (zertifiziert)		
	17.00-18.00 SELBSTBEHAUPTUNGS- TRAINING F. MÄDCHEN (ALLMENDE SPORTHALLE)	17.15 - 18.45 KUNDALINI-YOGA 19.00 - 20.00 DEAN-QiGong 20.00 - 21.00 ZUMBA FITNESS (ALLMENDE SPORTHALLE)	19.00 - 20.00 PILATES 20.15 - 21.45 KUNDALINI-YOGA	
20.00 - 21.00 ZUMBA FITNESS (ALLMENDE SPORTHALLE)	17.00 - 18.30 HATHA und YIN YOGA 19.00 - 20.00 YOGA FÜR SCHWANGERE	20.15 - 21.30 YOGA FÜR FRAUEN NACH DER RÜCKBILDUNG UND FÜR ALLE MÜTTER		17.30 - 19.00 FLOW&RELAX YOGA wechselndes Programm s.u.

KURZINFOS LAUFENDE KURSE

MONTAG

08.30 - 09.45 VINYASA FLOW YOGA

Lena Jennert, Tel.: 0151 - 445 658 09, www.yoga2be.com

11.00 - 12.00 FitDankBaby®

Yi-Lan Egge, Tel.: 0152 - 074 825 68, www.fitdankbaby.de/yi-lan.egge

DIENSTAG

17.00 - 18.00 SELBSTBEHAUPTUNG UND SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR MÄDCHEN - „FIT4YOU“
(Allmende Sporthalle)

Maya Kersten, Tel.: 04102 - 45 49 94, praxis@maya-kersten.de, www.mitkindernsein.de

17.00 - 18.30 HATHA UND YIN YOGA

Angela Mydla, angelamydla@gmail.com, Tel.: 0176 - 487 507 33

19.00 - 20.00 YOGA FÜR SCHWANGERE

Bella Tauschke, moin@yogamitbella.de, Tel.: 0172 - 845 16 14

MITTWOCH

09.30 - 10.45 VINIYOGA (zertifiziert)

Antje Werner, Tel.: 0163 - 5000 301, www.voga-volksdorf.de

11.00 - 12.00 VINIYOGA (zertifiziert)

Antje Werner, Tel.: 0163 - 5000 301, www.voga-volksdorf.de

17.15 - 18.45 KUNDALINI-YOGA

Kathrin Schröder-Harbich, habschroe@web.de, Tel.: 0176 - 57506425

19.00 - 20.00 DEAN-QiGong

Anne Zillmann, Mobil: 0173 - 8076256

20.00 - 21.00 ZUMBA FITNESS (Allmende Sporthalle)

Sonja Sannert, 0176-431 360 66, www.sonjasannert.de

20.15 - 21.30 YOGA FÜR FRAUEN NACH DER RÜCKBILDUNG UND FÜR ALLE MÜTTER (ab Oktober)

Lena Jennert und Britta Luger, Tel.: 0151 - 445 658 09

www.yoga2be.com, www.yoga-consciencia.de

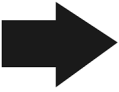
DONNERSTAG

19.00 - 20.00 PILATES

Stefanie Gottschalk, 0160 - 981 654 19, www.pilates-ahrensburg.jimdo.com

20.15 - 21.45 KUNDALINI-YOGA

Kathrin Schröder-Harbich, habschroe@web.de, Tel.: 0176 - 57506425



SPEZIELLE VERANSTALTUNGEN / WOCHENENDWORKSHOPS

KREATIVER TANZ

02.10.2020 und 06.11.2020, 19.15 - 20.45 Uhr

Ute Lensch

Tel.: 0178 - 525 1059

E-mail: rafikiute@gmx.de

PAAR-SHIATSU-WOCHENENDE

06.11 - 08.11.2020

Ayurveda von Holdt - Seminarhaus bei Plön

Stephan Fritsch-Krohn

Anmeldung: 0163 - 89 29 058

SPIRITUAL ESSENCE - EINE REISE ZU DIR SELBST

Beginn: 17.04.2020

Julia Mozar

mail@juliamozar.com

www.juliamozar.com

Alle Informationen finden Sie ausführlicher im Internet unter:
www.allmende-seminarraum.de/veranstaltungen
und
www.allmende-gesundheitszentrum.de/veranstaltungen

Kontakt Seminarraumvermietung Tel.: 0176/431 360 66