



# Vitalcenter am Leuchtturm

Wiesenstraße 50

## KURSPLAN

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9:00 – 10:00	<b>EMS</b> 9:00 – 10:00 Adeline Bluhm		<b>EMS</b> 9:00 – 10:00 Adeline Bluhm	<b>Hatha Yoga</b> 9:00 – 10:15 Christiane			
10:00 – 11:00		<b>Kreatives Tanzen</b> 10:30 – 11:30 Gabriele					
15:00 – 16:00	<b>WingTsun</b>						
16:00 – 17:00	<b>WingTsun</b>	<b>EMS</b> 16:00 – 17:00 Adeline Bluhm	<b>Lu Jong Yoga</b> 16:00 – 17:00 Tanja	<b>EMS</b> 16:00 – 17:00 Adeline Bluhm	<b>Yin Yoga</b> 16:00 – 17:00 Nicole	<b>Kreatives Tanzen</b> 16:00 – 17:00 Gabriele	
17:00 – 18:00		<b>Hatha Yoga</b> 17:30 – 18:45 Christiane		<b>EMS</b> 17:00 – 18:00 Adeline Bluhm			
18:00 – 19:00	<b>Vinyasa Yoga</b> 18:30 – 19:30 Nicole		<b>Entspannung</b> 18:00 – 19:00 Nadine Schmidtsdorff	<b>EMS</b> 18:00 – 19:00 Adeline Bluhm			
19:00 – 21:00				<b>Matrix 2 Point</b> 19:30 – 21:00 Nadine Rackow			

**Anmeldung erforderlich!**



# Vitalcenter am Leuchtturm

Wiesenstraße 50

## KURSPLAN

Bitte melden Sie sich zu den Kursen unter folgenden Telefonnummern an:

**Kreatives Tanzen:** Gabriele Schmeer, Tel: 0171-1272727 **Tanz belebt, entspannt und fördert Ihre Gesundheit. Auch bei Gelenk- und Rückenschmerzen ist Bewegung hilfreich. Jung und Alt, mit oder ohne Bewegungseinschränkungen, Sie sind herzlich willkommen.**

**EMS-Personal-Training:** Sarah-Adeline Bluhm, Tel: 04521-8459061 **Mit EMS-Personal-Training können Sie einfach und effizient Ihre Fitness verbessern – egal ob es im Rücken zwick, ein paar Fettpölsterchen verschwinden sollen oder sich Ihre allgemeine Fitness verbessern soll. Individuelle Termine nach Absprache möglich.**

**Lu Jong Yoga:** Tanja Nold, Tel: 0151-18635602 **Lu Jong kombiniert Position, Bewegung und Atem. Diese Verbindung bringt Körper und Geist vollständig in Einklang. Körperliche, geistige und energetische Blockaden werden gelöst.**

**Hatha Yoga:** Christiane Scharp-Richardt, Tel: 0151-27167774 **Sie wünschen sich Bewegung, Kräftigung, Entspannung und eine sanfte Verbindung von Körper, Geist und Seele? Dann sind Sie richtig in meinen empathischen Hatha-Yogastunden.**

**Vinyasa Yoga Flow:** Nicole Röthling, Tel: 0173-8269156 **Kräftigender und fordernder Vinyasa Flow mit fließenden Bewegungen. Atem und Bewegung werden synchronisiert. Der Flow stärkt den ganzen Körper – vor allem Beine, Arme und Körpermitte.**

**Yin Yoga:** Nicole Röthling, Tel: 0173-8269156 **Beim Yin Yoga führen wir verschiedene dehnende Asanas aus und bleiben dabei für einen längeren Zeitraum in der Haltung, Mit Hilfe von Polstern und Blöcken wird die Muskulatur entlastet, so dass hier auch tiefer liegende Faszien angesprochen werden können.**

**Entspannung:** Nadine Schmidtdorff, Tel: 04362-5085533 **Die progressive Muskelentspannung nach Edmund Jacobson ist ein Entspannungsverfahren, hierbei wird durch bewusste An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen ein Zustand tiefer Entspannung des ganzen Körpers erreicht.**

**Matrix 2 Point:** Nadine Rackow, Tel: 0171-3502525 **Mit der Matrix2Point Methode können alte Glaubensmuster und andere Formen von Energien, die uns behindern, wieder in Fluss gebracht werden. Dadurch können ganz neue Möglichkeiten entstehen.**