

4. MTV - Gesundheitstag

23.3.2019



11.00 – 12.30 Uhr	Gesundheit im 21. Jahrhundert Angeles Schewe, Bettina Obersdörfer Ernährungsberaterin	Prävention, entsäuern, entgiften, Balance wiederfinden, Ausdauer verbessern, Konzentration steigern, Energieniveau erhöhen,
12.45 – 13.00 Uhr	Defibrillator Anwendung	Einweisung der Handhabung für Laien
13.15 – 14.00 Uhr	Mittagspause	Unser Gastwirt serviert Minestrone.
14.00 – 14.30 Uhr	Mini-Fazien Rolle Angelika Garvens, ÜL Gesundheitsprävention	Faszientraining und regelmäßige Übungen tragen zu Wohlbefinden, Regeneration und Leistungssteigerung bei.
14.40 – 15.10 Uhr	Qi Gong Petra Böker zertifizierte Qi Gong Lehrerin	Qi Gong dient der Gesunderhaltung. Übungen in Ruhe und in Bewegung entspannen und stärken
15.20 – 15.50 Uhr	Tai Chi Chuan Detlef Zimmermann, Meister des inneren Tai Chi	Ein Tai Chi Programm für alle. Die Art und Weise der langsam und fließend ausgeführten Bewegungen garantiert wohltuende Entspannung
16.00 – 16.30 Uhr	Body Workout Petra Lekatoo Zertifizierte Trainerin	Kräftigung der Stütz-und Haltemuskulatur durch Bewegungen mit der Hantel
16.40 – 17.10 Uhr	Pilates Petra Lekatoo Zertifizierte Pilates Trainerin	Pilates ist ein Ganzkörpertraining, gelenkschonend, fließend und geschmeidige Bewegungen
17.15 – 18.00 Uhr	Trommel Workshop Amadou Mactar N'Diaye Trommellehrer-Musiktherapeut	Einfache Trommelrhythmen erlernen und die Energie der afrikanischen Djemben erleben

Jeder ist willkommen – ohne Anmeldung.

Einfach vorbei schauen (lockere Kleidung, Turn- oder Gymnastikschuhe) und mitmachen!

Information bei Regina Reimers-Schlichte ☎ 74 12 90 (AB) oder Anfragen per Mail an info@mtv-engelbostel-schulenburg.de



**Alle Workshops im Mehrzweckraum im Sportzentrum
MTV-Engelbostel-Schulenburg v. 1907 e.V., Stadtweg 43, Engelbostel**

