

100
Jahre
1920 - 2020



In Zusammenarbeit mit:



TIME OUT! - ZEIT FÜR MICH

Ganzheitlicher Gesundheits-Seminar-Workshop

AMF - ACHTSAMES MEDITATIVES FITNESSTRAINING

Wann: 29. Juni 2019 · Wo: Grundschule Hachen
Herren von 14.00 - 16.30 Uhr, Damen von 16.30 - 19.00 Uhr

Die Seminarinhalte und die Kontaktdaten entnehmen Sie bitte
der Rückseite des Flyers oder: www.zen-gym.com

Mehr Infos zu unserem weiterem Sportangebot: www.tus-hachen.de

Mit freundlicher Unterstützung durch:



Sonnenhang 7 · 59846 Sundern · Telefon 02935-6199957

In Zusammenarbeit mit:



FINDE DEINE MITTE – Sehe das Ganze

Persönlichkeits- & Gesundheitscoaching

www.albertwiethoff.de

Ganzheitlicher Gesundheits-Seminar-Workshop AMF - ACHTSAMES MEDITATIVES FITNESSTRAINING

Seminarinhalt:

- Krafttraining
- Ausdauertraining
- Atemtraining
- Antistresstraining
- Entspannungsübungen
- Achtsamkeitspraxis
- Austausch über eine gesunde Lebensführung inkl. Ernährung

Fragen an:

Adrienne Weische & Albert Wiethoff
Ihre Seminarleiter, Trainer & Coaches

Telefon: 0151 / 10655146

aw@zen-gym.com

www.gesundheit-einfach-leben.de