

100
Jahre
1920 - 2020

TuS Hachen



In Zusammenarbeit mit:



Fragen an:
Adrienne Weische & Albert Wiethoff
Ihre Referenten, Trainer & Coaches

Telefon: 0151 / 10655146
aw@zen-gym.com
www.gesundheit-einfach-leben.de



TIME OUT! - ZEIT FÜR MICH

29. Juni 2019 · Grundschule Hachen

Herren von 14.00 - 16.30 Uhr, Damen von 16.30 - 19.00 Uhr

Ganzheitlicher Gesundheits-Seminar-Workshop
mit AMF - ACHTSAMES MEDITATIVES FITNESSTRAINING

Inhalte:

- Krafttraining
- Ausdauertraining
- Atemtraining
- Antistresstraining
- Entspannungsübungen
- Achtsamkeitspraxis
- Austausch über eine gesunde Lebensführung und Ernährungsoptimierung

Mit freundlicher Unterstützung durch:

 **k.d.klinnerdesign** Sonnenhang 7 · 59846 Sundern · Telefon 02935-6199957
digital + printmedien