

EINLADUNG

GESUNDHEIT BEWEGUNG UND FITNESS

Veranstaltungs-Nr. 42 05 25

online: Mind Body Fitness - East meets West

*Für Kursleiter*innen im Bereich Bewegung, Fitness und Entspannung*

Techniken, die Körper und Geist gleichermaßen ansprechen fließen in Mind Body Fitness-Stunden zusammen. Hierbei treffen östliche Bewegungsformen (Tai Chi, Qi Gong etc.) auf westliche Ansätze (Haltungstraining, Faszientraining, Bewegungsflows zu Musik etc.) und es entstehen neue interessante Stundenprofile. In diesem Workshop werden die vier Phasen einer solchen Stunde in Theorie und Praxis vorgestellt, so dass Kursleiter*innen aus den Bereichen Fitness, Entspannung und Gesundheit Anregungen für ihre Kurse mitnehmen können.

Termin: Donnerstag, 23. Oktober 2025, 18:30 – 20 Uhr

Ort: online

Referent*in: Sonja Hergert
Physiotherapeutin, Sportwissenschaftlerin M.A.,
Faszial Fitness Trainerin

Kostenbeitrag: ohne (25 € für externe Teilnehmer*innen)

Anmeldeschluss: 12. Oktober 2025