Unsere Trainer und Lehrer	Unser Kursangebot
Anette Riehling Aerobic-, Thai-Bo- u. Step-Trainerin, Power-Dumbell, Diplom-Rückenschullehrerin	**Power FATBURNER** **TABATA-Workout**
Christiane Estelmann DOSB-Trainer-B-Lizenz "Sport in der Prävention" Haltung & Bewegung / Herz-Kreislauf / Entspannung & Stressbewältigung DOSB-Trainer-B-Lizenz "Sport in der Rehabilitation" /, "Faszien"-Trainer-A-Lizenz (IST) / DTB-Rückentrainerin AROHA-Instructorin / KAHA Instruktorin	**AROHA** **KAHA** **BAUCH - BEINE - PO** **WIRBEL-GYM & RÜCKENSCHULE**
Franziska Schöffel Official Zumba® Instructor	**ZUMBA®-Fitness** **ZUMBA®** Generation **PLUS**
Jennifer Götz Sport- u. Gymnastiklehrerin Massage-Therapeutin Staatlich anerkannte Ergotherapeutin i. A. DOSB-Trainerin-C Breitensport	**Gleichgewicht & Stabilität** Sturz-Prävention **AQUA-DANCE-Fitness** **Aqua-FITNESS / AQUA-Aerobic**
Kerstin Fuchs YOGA Lehrerin S.Y. (Satya Yoga) / Intensive Yoga B-Lizenz DOSB-Trainer-B-Lizenzen "Sport in der Prävention" Bereiche Fitnesstrainer B-Lizenz / Aerobic- u. Gymnastiktrainer-B-Lizenz DOSB-Trainer-C-Lizenz Breitensport / Pilatestrainer DOSB-Trainer-B-Lizenz "Sport in der Rehabilitation" Bereich Orthopädie	**POWER-YOGA** **&** **FITNESS-YOGA**
Ute Pitzen FaYo®-Trainerin / B. Sc. Komplementärtherapie DOSB-Trainer-B-Lizenz "Sport in der Prävention" Profil: Gesundheitstraining Haltungs- u. Bewegungssystem DOSB-Trainerin-C Breitensport / selbständig in eigener Praxis für Ganzheitliche Methoden und TouchLife Massage TouchLife Massage, TouchLife-mobil, Massage am Arbeitsplatz	**FASZIEN Yoga** **BODY-Fit** funktionelles **FASZIEN-WORKOUT**
Dr. Sabine Eckert-Rectanus Tai Ji Lehrerin / Yogasolan-Therapeutin / Meditation	**TAI Ji QUAN** "24 Formen"
Thomas Föllinger Judo-Lehrer und Judo-Trainer jeweils mit A-Lizenz, Sport- u. Gymnastiklehrer, Sport-Therapeut, Lehrer für Prävention, Selbstbehauptung und Selbstverteidigung	**JUDO-Einsteiger** **JUDO-Training** **SELBST-Behauptung** **Selbst-VERTEIDIGUNG** **Gewalt-PRÄVENTION**
Ulrike Schilbach Qi Gong Lehrerin / Tai Ji Lehrerin	**QI Gong** „ 18 Bewegungen“