



Willkommen!

Tag der offenen Tür
Sonntag 24. Juni 2018, 10 - 16 h

स्वागत

ようこそ

خوش آمدید

欢迎

ברוכים
הוא

Добро пожаловать

بڻه راغلاست

அன்புடன் வரவேற்கிறோம்

Srdečně vás vítáme

أهلاً وسهلاً

به خیر هاتن

welkom

Thành Tâm Đón Chào

Bienvenue

خوش آمدید

Καλώς ήρθατε

Добро дошли

Welcome

Willkommen!

Tag der offenen Tür
Sonntag 24. Juni 2018, 10 - 16 h

Erster Trainingsraum

- 10:30 – 11:15 h** **Schnupper-Laufrunde** durch den Park, Einblick in das Lauf-ABC und abschließendes Dehnen mit Ute Diekmann
- 11:30 – 12:15 h** **Karate für Frauen** mit Janna Filla
- 12:30 – 13:15 h** **WenDo für Mädchen** mit Mira Tkacz
- 13:30 – 14:15 h** **Cantienica** Powerprogramm mit Annett Walbe
- 14:30 – 15:15 h** **WenDo für Frauen** mit Tina Blumberg

Zweiter Trainingsraum

- 10:30 – 11:15 h** **Entspannung nach Jacobsen** mit Birgit Blome
- 11:30 – 12:15 h** **Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR)** mit Sonja Jung
- 12:30 – 13:15 h** **Afrikanischer Tanz** mit Marita Hesse
- 13:30 – 14:15 h** **Feldenkrais** mit Christine Ruis
- 14:30 – 15:15 h** **Energearbeit** mit Ursula Georgii

Wildwasser-Café

- 11:30 – 12:15 h** **Atem – Stimme – Klang** mit Jasmina de Boer
- 12:30 – 13:30 h** **Vortrag: Persönlichkeitsstärkung mit Pferden**, Tina Blumberg
- 14:30 – 15:30 h** **Vortrag: WenDo trans*inklusiv weiterdenken.** Ein Plädoyer für eine Öffnung von Angeboten für Trans* Menschen, Hanna Küssen

BellZett-Café

- 10 - 16 h** **Klönnsnack** bei süßen oder herzhaften Speisen und Getränken.

10% Rabatt

Nur hier und heute
auf alle Kurse!

>>> www.bellzett.de