



Die Kosten pro Abend Ihrer Wahl  
(als Komplettangebot für alle 4 Veranstaltungen) betragen 8,- €.

Eine Ermäßigung ist nicht möglich.  
Karten erhalten Sie an der Abendkasse.

Kommen Sie möglichst mit bequemer  
Kleidung und Turnschuhen  
– und machen Sie mit!

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Alcide-de-Gasperi-Str. 5  
Raum B-008

In den Monaten September bis Dezember laden wir Sie an jedem 1. Freitag zu unserem offenen Gesundheitsprogramm ein. Das heißt, dass Sie – ohne Anmeldung – einen Abend lang in der Zeit von 18:00 bis 21:45 Uhr an unterschiedlichen Angeboten teilnehmen können. An jedem der Abende finden 4 Veranstaltungen aus dem Entspannungs- und Bewegungsbereich zu jeweils 45 Minuten statt. Sie lernen einen Teil unserer Dozent/innen und deren Angebote kennen und können sich ein paar „gesunde“, abwechslungsreiche Stunden gönnen.

## Offenes Gesundheitsprogramm

**3. Sept. 2010**

18:00 – 18:45 Uhr  
Body Drilling  
Mukadder Gül

19:00 – 19:45 Uhr  
Bollyrobic  
Elzbieta Peter

20:00 – 20:45 Uhr  
Bodystyling  
Petra Aptoula

21:00 – 21:45 Uhr  
Meditation  
Ira Simon-Ampatziadis

**1. Oktober 2010**

18:00 – 18:45 Uhr  
Rückenfit  
Petra Aptoula

19:00 – 19:45 Uhr  
Qi Gong  
Ute Bingel

20:00 – 20:45 Uhr  
Autogenes Training  
Christa Löber

21:00 – 21:45 Uhr  
Die Feldenkrais®-  
Methode  
Doris Dohse

**5. Nov. 2010**

18:00 – 18:45 Uhr  
Fit in den Herbst  
Margot Lösel

19:00 – 19:45 Uhr  
Power-Aerobic  
Sandra Stammer

20:00 – 20:45 Uhr  
Japanisches Heilströmen  
Karin Gilch

21:00 – 21:45 Uhr  
Relaxprogramm für den  
Rücken  
Andrea Brodersen

**3. Dez. 2010**

18:00 – 18:45 Uhr  
Salsa for Body and Soul  
Alexa Rosemeier

19:00 – 19:45 Uhr  
Sevillanas  
Claudia Ketter

20:00 – 20:45 Uhr  
Atem, Bewegung und  
Stimme  
Wilhelm Porzelt

21:00 – 21:45 Uhr  
Yoga  
Ursula Owens