



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 Februar, März und Mai laden wir Sie an jedem 1. Freitag zu unserem offenen Gesundheitsprogramm ein. Das heißt, dass Sie – ohne Voranmeldung – einen Abend lang in der Zeit von 18:00 bis 21:45 Uhr an unterschiedlichen Angeboten teilnehmen können. An jedem der Abende finden vier 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

5. Febr. 2010

18:00 – 18:45 Uhr
Tai Chi Chuan
Christa Pfau

19:00 – 19:45 Uhr
Atem, Bewegung
und Stimme
Wilhelm Porzelt

20:00 – 20:45 Uhr
Bodystyling
Petra Aptoula

21:00 – 21:45 Uhr
Osteopathie in
Selbstanwendung
Andrea Brodersen

5. März 2010

18:00 – 18:45 Uhr
Orientalischer Tanz
Beate von Gruenewaldt

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

20:00 – 20:45 Uhr
Die fünf Tibeter
Renate M. Weil

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

7. Mai 2010

18:00 – 18:45 Uhr
Sevillanas
Claudia Ketter

19:00 – 19:45 Uhr
Pilates
Yvonne Krause

20:00 – 20:45 Uhr
Das Wahrnehmen des
Craneo-Sacral-Rhythmus
Karin Gilch

21:00 – 21:45 Uhr
Selbstmassage
für den Alltag
Karl-Heinz Kollert

