



## Unsere *Trainer und Lehrer*



## Unser *Kursangebot*

<p><b>Andrea Thomé</b> Step-Aerobic u. Fitness-Trainerin, Pilates-Ausbilderin des DOSB</p>	STEP & STYLE
	RÜCKEN-NACKEN-STRETCH
	AQUA-FITNESS
<p><b>Christiane Estelmann</b> DOSB Trainerin-C-Breitensport Aerobic / BBP DOSB-Sonderausbildung Wirbel-Gym / Rückenschule</p>	BAUCH - BEINE - PO
	WIRBEL-GYM & RÜCKENSCHULE
<p><b>Ellen Neßmann-Eitel</b> Yogalehrerin, Sport- u. Gymnastiklehrerin, Dipl. Sozialpädagogin, Meditationslehrerin, Körperpsychotherapeutin, Biosynergetik, Lehrerin für Prävention, Selbstbehauptung und Selbstverteidigung</p>	YOGA & PILATES YOGILATES
	SELBST-Behauptung Selbst-VERTEIDIGUNG
<p><b>Julia Feierabend</b> Sport- u. Gymnastiklehrerin, Physio-Therapeutin,</p>	FIGUR-SHAPING
	PILATES
<p><b>Karina Kocksch</b> Fitness + Cardio-Trainerin, Ernährungsberaterin, DNV (Nordic-Walking)-Instructorin</p>	FIGUR-STYLING
<p><b>Nadine Sitt</b> DOSB Trainerin mit C-Lizenz Fitness- u. Gesundheit Thai-Bo Trainerin</p>	THAI-BO / THAI-FIT
	BODY-SHAPING
<p><b>Sonja Asmus</b> Fitness-Trainerin, DOSB Trainerin-C-Breitensport Trainer-C-Fachlizenz Turnen / Aerobic / BBP</p>	FITNESS-YOGA
<p><b>Thomas Föllinger</b> Judo-Lehrer + Judo-Trainer jeweils mit A-Lizenz Sport- u. Gymnastiklehrer, Sport-Therapeut Lehrer für Prävention, Selbstbehauptung und Selbstverteidigung</p>	JUDO-Einsteiger JUDO-Training
	SELBST-Behauptung Selbst-VERTEIDIGUNG
<p><b>Ulrike Schreiber</b> Kinder-Yoga-Lehrerin, Erzieherin</p>	KINDER-YOGA
<p><b>Yuko Fujimoto</b> Offizielle Tai Ji Lehrerin der Wu-Shu + Tai Ji Schule "Dragon Culture" Trainerin von TaiJi Bailong Ball Association (TBBA)</p>	TAI JI - "24 Bewegungen"
	QI GONG - 18 Säulen