



Unsere Trainer und Lehrer



Unser Kursangebot

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