



## Unsere *Trainer und Lehrer*



## Unser *Kursangebot*

<p><b>Andrea Thomé</b> Step-Aerobic u. Fitness-Trainerin, Pilates-Referentin des DOSB</p>	<b>FIGUR-STYLING / FITNESS-Workout</b>
	<b>PILATES</b>
	<b>FIGUR-SHAPING</b>
<p><b>Anette Riehling</b> Aerobic-, TaeBo- u. Step-Trainerin, Power-Dumbell, Diplom-Rückenschullehrerin</p>	<b>STEP easy / BAUCH intensiv</b>
	<b>RÜCKEN-NACKEN-STRETCH</b>
	<b>BODY-SHAPING / Fatburner FIT MIX</b>
<p><b>Christiane Estelmann</b> DOSB-Trainerin-C-Breitensport Aerobic / BBP, DOSB-Sonderausbildung Wirbel-Gym / Rückenschule, DTB-Rückentrainer</p>	<b>FIT-MIX / WIRBEL-GYM</b>
	<b>BAUCH - BEINE - PO</b>
	<b>WIRBEL-GYM &amp; RÜCKENSCHULE</b>
<p><b>Christiane Zemelka</b> Schwimmmeisterin, Trainer-Lizenz "Sport in der Prävention" im Bewegungsraum Wasser</p>	<b>AQUA-FITNESS AQUA-AEROBIC</b>
<p><b>Ellen Neßmann-Eitel</b> Yogalehrerin, Sport- u. Gymnastiklehrerin, Dipl. Sozialpädagogin, Meditationslehrerin, Körperpsychotherapeutin, Biosynergetik, Lehrerin für Prävention, Selbstbehauptung und Selbstverteidigung</p>	<b>YOGA &amp; PILATES YOGILATES</b>
	<b>SELBST-Behauptung Selbst-VERTEIDIGUNG</b>
<p><b>Nadine Berger</b> DOSB-Trainerin mit C-Lizenz Fitness- u. Gesundheit, Thai-Bo Trainerin</p>	<b>THAI-BO / THAI-FIT</b>
<p><b>Sonja Redner</b> Yoga-Trainerin / Shiatsu-Praktikerin, DOSB-TR-C-Breitensport, DTB-Gruppen-Fitness-Trainerin</p>	<b>FITNESS-YOGA</b>
<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>	<b>JUDO-Einsteiger JUDO-Training</b>
	<b>SELBST-Behauptung Selbst-VERTEIDIGUNG</b>
<p><b>Ulrike Schreiber</b> Kinder-Yoga-Lehrerin, Erzieherin</p>	<b>KINDER-YOGA</b>
<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>	<b>TAI JI - "24 Bewegungen"</b>
	<b>QI GONG - 18 Säulen</b>