

# AUSZEITTRAINING UTE WEBER

Bewegung ▪ Entspannung ▪ Ernährung

## Kurse und Seminare 1. Halbjahr 2021

<b>WAS:</b>	<b>WANN:</b>	<b>WER &amp; WO:</b>
<b>Präventives Fitnesstraining</b>	Dienstags: 18:00-18:45 Uhr	TGV Altenmittlau digital per Videokonferenz
<b>Kraft- &amp; Beweglichkeits- Training</b>	Dienstags: 19:00-19:45 Uhr <i>und</i> Donnerstags: 18:30-19:15 Uhr	TGV Altenmittlau digital per Videokonferenz
<b>Stretch und Relax</b>	Donnerstags: 19:20-19:50 Uhr	TGV Altenmittlau digital per Videokonferenz
<b>Rücken-Fitness</b>	Mittwochs: 07:30-08:15 Uhr	Hochschulsport Fulda digital per Videokonferenz
<b>Progressive Muskelentspannung smart und kompakt</b>	Freitag, 08.05.2021 14:30-17:30 Uhr	Bildungspartner Main-Kinzig Gelnhausen Präsenzveranstaltung
<b>Achtsamkeit erleben</b>	Freitag, 08.05.2021 18:00-21:00 Uhr	Bildungspartner Main-Kinzig Gelnhausen Präsenzveranstaltung
<b>Achtsamkeit als Lebensstil</b>	Freitag, 25.06.2021 15:00-18:00 Uhr <i>und</i> Samstag, 26.06.2021 9:00-12:00 Uhr	Hochschulsport Fulda digital per Videokonferenz

Weitere Infos über [ute@auszeittraining.de](mailto:ute@auszeittraining.de)

[www.auszeittraining.de](http://www.auszeittraining.de)