

Faszienfitness-im Atemfluß

montags um 12:00–13:00 Uhr. Ohne Anmeldung. (60min./12Euro–Kurscoupon).

Kursleitung: Imke Oelsner

Info unter: <https://www.praxismiddendorf.de/faszienfitness-im-atemfluss/>

Rückenfit mit Faszientraining

montags um 17:30–18:30 Uhr. Ohne Anmeldung. (60min./12Euro–Kurscoupon–Praxis-

Middendorf). Kursleitung: Michaela Althoff–Dobrowolski

Info unter: <https://www.praxismiddendorf.de/rueckenfit-mit-faszientraining/>

Faszien-in-Bewegung

dienstags um 16:30–17:30 Uhr. Mit Anmeldung. (60min./12Euro–Kurscoupon–Praxis-

Middendorf). Kursleitung: Frauke Brinkmann

Info unter: <https://www.praxismiddendorf.de/faszien-in-bewegung-mit-frauke-brinkmann-master-trainerin-fuer-faszien-in-bewegung/>

Liebscher&Bracht/LnB – Motion/

Engpassdehnungskurs + Fascial Fitness

dienstags um 18:00–19:00 Uhr. Mit Anmeldung. (60min./12Euro–Kurscoupon).

Kursleitung: Birgit Middendorf

Info unter: <https://www.praxismiddendorf.de/leistungen/lnb-motion/>

faYoku^o -- Faszien-Yoga + Shinrin Yoku (im Naturraum mit Anmeldung)

mittwochs um 09:00–10:15 Uhr. Ohne Anmeldung. (75min./12 Euro–Kurscoupon).

Kursleitung: Angelika Middendorf. Infos: https://www.praxismiddendorf.de/fayoku***

Meditation (externer Kurs – in Vorbereitung)

mittwochs um 18:00–18:45 Uhr. Mit Anmeldung. (45min./Coupons–T.Perlova).

Kursleitung: Tatiana Perlova. Anmeldungen bei Tatiana: t.perlova@gmx.de

Infos unter: <https://www.praxismiddendorf.de/yogamittatiana/>

Ashtanga Yoga (externer Kurs)

mittwochs um 19:00–20:30 Uhr. Mit Anmeldung. (90min./Yoga–Coupons–T.Perlova).

Kursleitung: Tatiana Perlova. Anmeldungen bei Tatiana: t.perlova@gmx.de

Infos unter: <https://www.praxismiddendorf.de/yogamittatiana/>

Fascial Fitness/LnB – Motion

donnerstags um 18:00–19:00 Uhr. Mit Anmeldung. (60min./12Euro-Kurscoupon). Kursleitung: Birgit Middendorf

Infos unter: https://www.praxismiddendorf.de/fascial-fitness_engpassdehnung-lnb/

Rückenfit mit Faszientraining

freitags um 11:00–12:00 Uhr. Ohne Anmeldung. (60min./12Euro-Kurscoupon-Praxis-Middendorf). Kursleitung: Michaela Althoff – Dobrowolski

Info unter: <https://www.praxismiddendorf.de/rueckenfit-mit-faszientraining/>

Pilates (externer Kurs)*

freitags um 16:45–17:45 Uhr. Mit Anmeldung. Kursleitung: Tatiana Perlova.

Mit Anmeldung direkt bei Tatiana: t.perlova@gmx.de

Info unter: <https://www.praxismiddendorf.de/pilates/>

Ashtanga Yoga (externer Kurs) – Krankenkassen-zertifiziert.

freitags um 18:00–19:30 Uhr – Anfänger:innen. Mit Anmeldung. (90min./Yoga-Coupons-T.Perlova). Kursleitung: Tatiana Perlova. Anmeldungen bei Tatiana: t.perlova@gmx.de

Info unter: <https://www.praxismiddendorf.de/yogamittatiana/>

Yogalates (externer Kurs)

samstags um 09:00–10:00 Uhr. Mit Anmeldung. (60min./Yogalates-Coupons-T. Perlova). Kursleitung: Tatiana Perlova. Anmeldungen bei Tatiana: t.perlova@gmx.de

Info unter: <https://www.praxismiddendorf.de/yogalates/>

Zusätzliche Kurse und Workshops:

Faszientraining meets TriloChi: Oktober 2024

sonntags um 10:00–11:30 Uhr (mtl. n.V.). Mit Anmeldung (90min./15€)

Kursleitung: Michaela Althoff. Anmeldung unter: ela-althoff@gmx.de

Info unter: <https://www.praxismiddendorf.de/trilochi/>

Qi Gong zur tiefen Entspannung

Auf Anfrage (!) ab März 2023. Kontakt <Max.Kuhlmann@web.de>. Kursleitung: Max Kuhlmann.

Info unter: <https://www.praxismiddendorf.de/qi-gong-kurs/>

Wu Ji Gong – Leben ist Bewegung, Bewegung ist Lebenskraft:

Workshop n.V. /Leitung: Jeanette Meyer, Lehrerin für Qi Gong. Info unter: www.qigong-pfad.de

Info unter: <https://www.praxismiddendorf.de/wu-ji-gong-workshop/>