

Kurs: Fit & Gesund ins neue Jahr 2018 - Ablaufplan

Kurstitel	Datum	Uhrzeit	Hinweise
Vorstellungsrunde, Erwartungen an den Kurs, Inhalte des Kurs	23.01.2018	19.30 Uhr	Treffpunkt Sportheim
Kochen + Lebensmittelqualität & Alternativen	30.01.2018	19.30 Uhr	Treffpunkt Schule Eystrup
Bewegung für Jedermann	06.02.2018	19.30 Uhr	Treffpunkt Sportheim
Workshop Ernährung, Ernährungstypen /- test; Typenspezifische Sportarten	13.02.2018	19.30 Uhr	Treffpunkt Sportheim
Spartenpotpourri 1- Trainingseinheiten der Sparten des TSV zum Schnuppern	20.02.2018	19.30 Uhr	Treffpunkt Sporthalle
Mentale Gesundheit - Was ist Stress? + Stresstest	27.02.2018	19.30 Uhr	Treffpunkt Sportheim
Spartenpotpourri 2 - Trainingseinheiten der Sparten des TSV zum Schnuppern	06.03.2018	19.30 Uhr	Treffpunkt Sportheim
Stärke deine Abwehr! Workshop zum Thema Immunsystem, Kneippen, Darmgesundheit, etc	13.03.2018	19.30 Uhr	Treffpunkt Sportheim
Rückenpower + Faszientraining	20.03.2018	19.30 Uhr	Treffpunkt Sporthalle
offener Abend - Fazit, Frage & Antwort Runde	27.03.2018	19.30 Uhr	Treffpunkt Sportheim