

# Wellness

Im Turnverein ??????  
Ja, das gibt es !!!!!

## Der zentrale Begriff ist: Wohlfühlen

Erlebnis statt Leistung.  
Wie fühle ich mich wohl, nicht wie sehe ich aus?  
Was ist nötig, nicht was ist möglich?  
Erlebnis statt Leistung.  
Geduld haben, sich Zeit nehmen, Zeit haben.

**Wir machen ganz verschiedene Sachen aus den Bereichen:**

- Moderate Fitness
- Körperarbeit
- Entspannung

**Dabei wollen wir Genuss und Gesundheit in Einklang bringen.**

**Hier noch ein paar Stichworte, damit ihr euch etwas Konkretes vorstellen könnt:**

Qi Gong . Pilates . Imaginationen . Outdoor .  
Atementspannung . Yoga . Atemübungen . Wellness Dance . Flexi Bar .  
Dehnen . Sunshine Aerobix . Fuß- Augen- und Fingergymnastik .  
Massage . Aroha . Step . Progressive Muskelrelaxation . Energetische  
Massage . Hot Stones . Shiatsu

**Aus diesem Mix machen wir Dinge, die jeder machen kann und von denen man trotzdem viel hat. Alles mit geringem Aufwand und damit auch in Deinem Sportverein für Dich machbar.**

Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, bitte ich um vorherige Anmeldung bei mir.  
Marie-Luise Mannel, Telefon: 02402-73915, oder e-mail: [esis.mannel@t-online.de](mailto:esis.mannel@t-online.de)