



Seminare 2025

spürBAR besser bewegen – Such dir deinen Bewegungsmix aus

	Datum	Seminar	SeminarleiterIn
1	08.02.25	Einführung in ein funktionelles Krafttraining <i>Seminar zum Umgang mit Hantelstange und Kettlebell</i>	<i>Dominik</i>
2	26.04.25	Faszientraining <i>Effektiv ausgeführt und verständlich erklärt</i>	<i>Esther</i>
3	20.09.25	Beckenbodentraining <i>Warum ein aktiver Beckenboden jetzt und in Zukunft wichtig ist</i>	<i>Esther</i>
4	25.10.25	Fußschule <i>Pflege deine Füße mit gezielten Mobi- & Stabiübungen</i>	<i>Stephie</i>
5	15.11.25	Frauen ab 40+ <i>Ein Tag für DICH mit Bewegung von Kopf bis Fuß</i>	<i>Chris</i>

Zeiten: Jedes Seminar ist samstags von 10:00 bis 12:00Uhr

Kosten: 40€ pro Seminar – auch als Gutschein zu verschenken

Jetzt anmelden unter info@p122.de