

DAS TRAINERTEAM

Körperliche Fitness erhöht die Leistungsfähigkeit und sorgt für seelisches Gleichgewicht. Wir unterstützen Sie dabei.

1. ETAGE IM NEUBAU

KURSE



Sabine Jöhnk

DTB Lizenzen Übungsleiterin im Freizeitsport
Aerobic Masterclass,
Nordic Walking, Pilates, Lizenz Zumba,
ehem. DTB Referentin Aerobic,
Salsa Aerobic und Step Aerobic

Mein Schwerpunkt:
Zumba
Pilates



Heike Mörschel

Yogalehrerin

Mein Schwerpunkt:
Yoga



York Golinski

Yogalehrer
Trainer A-Lizenz Ski alpin/Skitour

Mein Schwerpunkt:
Yoga

Mein Kurs richtet sich an Einsteiger, wie
auch leistungssportlich orientierte Athleten



Mimmi Mayr

Trainer B-Lizenz

**Mein Schwerpunkt
(Kurse & Fläche):**
Entspannung
Rücken
Bodywork



Julia Montecinos Quesada

Teammitglied der Physiotherapie Oberneuland
Ausgebildete Tanztrainerin

Mein Schwerpunkt:
Lateinamerikanische Tänze,
wie Zumba und Salsa Cubana,
Rücken



Krissamon Thamwises „Nok“

Yogalehrerin

Mein Schwerpunkt:
Yoga