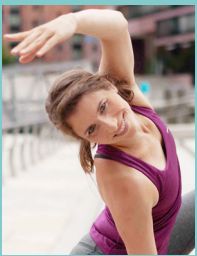


# DAS TRAINERTEAM

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

1. Etage im Neubau

## KURSE



### Juliane Galke

Yogalehrerin  
Pilatestrainerin  
Faszientrainerin und- Ausbilderin  
(Groupfitness C-Lizenz)  
Heilpraktikerin

**Mein Schwerpunkt:**  
**Yoga für Männer**  
**Faszientraining, Bauch Express**



### Sebastian Pape

B-Lizenz des BLV  
Krav Maga Defcon / Defcon 1-4  
Lauftraining  
Selbstverteidigung  
Calisthenics  
Ernährungsberatung, Mental Coach

**Mein Schwerpunkt:**  
**Personal Trainer**



### Henry Mügge

A-Lizenz des DTB  
Triathlontrainer  
Rehabilitationstrainer  
Walking Instructor  
Functional Training

**Mein Schwerpunkt:**  
**Athletik und Stabilität**



### Hannah Klein

Gelernte Sport- und Fitnesskauffrau  
Studium der Gesundheitswissenschaften und  
Sport Master an der Universität Oldenburg

**Mein Schwerpunkt:**  
**Pilates**



### 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**



### Mimmi Mayr

Trainer B-Lizenz

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



### York Golinski

Yogalehrer  
Trainer A-Lizenz Ski alpin/Skitour

**Mein Schwerpunkt:**  
**Yoga**

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



### Nok Hattavej

Yogalehrerin

**Mein Schwerpunkt:**  
**Yoga**