

**Montag, 18.11.2019**

3. Woche

16:30 - 17:00	Laura	Laufschule / Lauf-ABC
17:30 - 18:00	Carsten	Mobile Hüfte

**Dienstag, 19.11.2019**

17:30 - 18:00	Angela	Vitamin D & Co
18:00 - 18:30	Anna	Bewegung am Arbeitsplatz

**Mittwoch, 20.11.2019**

17:30 - 18:00	Anna	Bewegung am Arbeitsplatz
18:00 - 18:30	Anna	Entspannende Augenübungen für Zuhause
18:30 - 19:00	Jana	Stretching ++

**Donnerstag, 21.11.2019**

16:30 - 17:00	Steffi	Wirbelsäulenstabilisation
17:00 - 17:30	Steffi	Yoga für Zuhause
17:30 - 18:00	Angela	Kinesio Taping Basistechniken
18:00 - 18:30	Sabine	Die 3 besten Pilatesübungen für Zuhause
18:30 - 19:00	Yuri	Rückenschmerzen - Ischias oder nicht?

**TSC Eintracht Dortmund**Victor-Toyka-Straße 6  
44139 DortmundTelefon: 0231-9123150  
info@tsc-eintracht-dortmund.de**Mikrotrainings**Kostenlose Vorträge zu Sport, Fitness,  
Ernährung & GesundheitVom  
04. - 21.11.2019  
im Toyka's

www.tsc-eintracht-dortmund.de

# Lerne von unserem Team!

Innerhalb 30 Minuten geben Dir unsere Trainerinnen und Trainer, Heilpraktiker und Physiotherapeuten gebündeltes Expertenwissen an die Hand, welches Dir im Alltag helfen wird. Weißt Du, woher Deine Rückenschmerzen kommen oder wie Du mit Olympischem Gewichtheben Deine Kraft und Beweglichkeit verbessern kannst? Unterschiedlichste Themen aus Ernährung, Sport und Gesundheit warten in unserem Vereinsrestaurant „Toyka's“ auf Dich. Komm einfach in bequemer Kleidung vorbei und lass Dich inspirieren. Das Angebot ist für alle offen und kostenlos. Eine gesonderte Anmeldung ist nicht notwendig.

## Montag, 04.11.2019

1. Woche

16:30 - 17:00	Daniel	Die effektivsten Bauchübungen
17:30 - 18:00	Carsten	Mobile Hüfte

## Mittwoch, 06.11.2019

17:30 - 18:00	Lars	Selbstverteidigung
18:00 - 18:30	Lars	Mobility Flow
18:30 - 19:00	Jana	Kniebeschwerden, was tun?

## Donnerstag, 07.11.2019

17:00 - 17:30	Laura	Laufschule / Lauf-ABC
17:30 - 18:00	Sabine	Die 3 besten Pilatesübungen für Zuhause
18:00 - 18:30	Yuri	Rückenschmerzen - Ischias oder nicht?
18:30 - 19:00	Angela	Kinesio Taping Basistechniken

## Montag, 11.11.2019

2. Woche

16:30 - 17:00	Daniel	Effektive Alltagsübungen für Zuhause
17:30 - 18:00	Carsten	Mobile Hüfte
18:00 - 18:30	Angela	Vitamin D & Co

## Dienstag, 12.11.2019

17:30 - 18:00	Angelika	Optimierung von Bewegungsabläufen
18:00 - 18:30	Angela	Vitamin D & Co
18:30 - 19:00	Anna	Entspannende Augenübungen für Zuhause

## Mittwoch, 13.11.2019

18:00 - 18:30	Thorsten	Olympisches Gewichtheben
18:30 - 19:00	Thorsten	Olympisches Gewichtheben

## Donnerstag, 14.11.2019

16:30 - 17:00	Steffi	Yoga für Zuhause
17:00 - 17:30	Steffi	Wirbelsäulenstabilisation
17:30 - 18:00	Yuri	Rückenschmerzen - Ischias oder nicht?
18:00 - 18:30	Angela	Kinesio Taping Basistechniken
18:30 - 19:00	Sabine	Die 3 besten Pilatesübungen für Zuhause