



FORUM

MÖNCHWEILER



Clean Cooking

Isabel Jäckle, B.A. Bewegung & Ernährung, Ernährungsberatung Sporttherapeutin DVGS

Termin: 20.04.2024

Uhrzeit: 10:00 Uhr - 13:30 Uhr

Teilnehmer (max.): 12

Kosten: 45 Euro inkl. Essen und Trinken

Kochen ohne künstliche Zusätze, Aromen und Zucker. In diesem Kochworkshop bereiten wir gemeinsam ausgewogene, leichte und leckere Gerichte aus frischen und unverarbeiteten Lebensmitteln zu. Verwendet wird hauptsächlich regionales und saisonales Obst und Gemüse sowie natürliche Kräuter und Gewürze. Wer sich gerne ausgewogen und nachhaltig ernähren möchte, ist hier genau richtig.



Fahrradworkshop

Sebastian Mick
Stephan Duffner
Powder.N.Street
Ski- und Fahrradservice

Termin: 27.04.2024

Uhrzeit: 10:00 Uhr - 12:00 Uhr

Teilnehmer (max.): 6

Kosten: 25 Euro

Bringen Sie Ihr Fahrrad mit - wir machen es gemeinsam fit für die neue Saison!

Bei unserem Workshop geben wir Ihnen das Wissen mit auf den Weg, kleine Reparaturen an Ihrem Fahrrad zukünftig selbst durchführen zu können.

Reparatur- bzw. Materialkosten sind bis zu 10 Euro inbegriffen.



Kontakt für Ihre Anmeldung:

☎ 07721 948020 oder 07721 948014

✉ forum@moenchweiler.de

🌐 <https://moenchweiler.de/bildung-erziehung/forum-moenchweiler/>

Der Veranstaltungsort wird Ihnen bei der Anmeldung mitgeteilt!

Sport mit dem Trampolin



Was ist JUMPING® FITNESS?

Jumping® Fitness bietet Ihnen ein ganz besonderes Erlebnis für Körper und Geist. Es basiert auf einer Kombination aus Übungen mit hoher und niedriger Intensität für ein perfektes "CORE-Training" sowie Übungen für den Gleichgewichtssinn und die Körperhaltung. Jumping® stärkt die Muskeln des ganzen Körpers und verbrennt im Durchschnitt bis zu 700 kcal pro Stunde und ist darüber hinaus besonders gelenkschonend. Jumping® ist nicht mit komplizierten Choreografien verknüpft, so dass Sie den Kopf abschalten und alle negativen Emotionen loslassen können. Darüber hinaus weckt Jumping® im Rhythmus beliebter Lieder die innere Freude und verbessert somit Ihre Laune in wenigen Minuten. Jumping löst eine chemische Reaktion im Körper aus, welche Endorphine, Serotonin und Dopamin ausschüttet. Sie werden sich nach dem Training besser und ausgeglichener fühlen.

Key Facts

Master-Trainer: Nale & Tanya
Dresscode: Sportschuhe
Trainingszeit: 45 bis 55 Minuten
Motto: Party auf dem Trampolin
Alter: ab 18 Jahre
Teilnehmer (max.): 10

Startdatum: 16.04.2024
Rhythmus: wöchentlich
Dienstag: 17:00 bis 18:00 Uhr
Freitag: 19:00 bis 20:00 Uhr
10er Karte: 99,00 €
20er Karte: 149,00 €



Kontakt für Ihre Anmeldung:

☎ 07721 948020 oder 07721 948014

✉ forum@moenchweiler.de

🌐 <https://moenchweiler.de/bildung-erziehung/forum-moenchweiler/>

Der Veranstaltungsort wird Ihnen bei der Anmeldung mitgeteilt!