



Um Rückantwort wird gebeten: info@mothersfinest.biz
 Alle Teilnehmer, die antworten, nehmen an der Tombola teil. Einsendeschluss: 10.09.2008

Hol Dir bei jedem Stand einen Stempel und Du erhältst eine Überraschung!



Sie können unsere Postkarte online bestellen oder diese ausdrucken und an dem Tag für Ihre Kinder mitbringen. Jeder Stand wartet mit einer kleinen Überraschung auf Sie.

Ihre/ Eure

Nadja Raabe
www.mothersfinest.biz

AB HERBST 2008

Kurse für kleine und große Leute

Mothersfinest NEWSLETTER

Ab Herbst 2008 bieten wir im DOJO MEWIS parallel zu den „Drachen und Tiger“ Kursen stretching für Mütter an: MOTHERSFINEST Kurse dienstags und donnerstags jeweils 17.00 bis 18.00 Uhr.

Wer gerne effektiv und öfters trainieren möchte, nimmt zusätzlich das PUREDANCE und POWER WORKOUT Training wahr.



Mtv moves im Mewis-Dojo

For teens and adults

Dieser Tanzkurs mit Elementen des Hip Hop, Street and Jazz Dance beginnt mit einem Warm-Up zu Soul und Popmusik, der die Kondition, Koordination und das Rhythmusgefühl stärkt und fördert. Anschließend lernen wir Tanzschritte zu den aktuellen Hits aus aktuellen Choreografien.

Bitte sportliche Kleidung mitbringen

**Power Work Out
For mothers**

Dieser Kurs arbeitet mit Elementen aus anderen Sportarten, Jogging, Cycling, Walking und Modern Dance, um möglichst effektiv und schnell in Schwung zu kommen. Der Trainingseffekt ist noch größer bei einer Belegung zweier Kurse in der Woche und hilft auch bei gewünschter Gewichtsreduktion. Das anschließende Cool Down zu sanfter Musik entlässt mit einem abschließenden Stretching nicht nur den Körper in entspannter Atmosphäre.

**Pure dance
For mothers and others**

Dieses Kursprogramm wurde speziell von mir für Mütter und andere Interessenten entwickelt, die auf sanfte Weise wieder durch Bewegung etwas Gutes für sich tun möchten. Die Grundlagen bilden meine eigene tänzerische Ausbildung, Elemente des *movement ritual*, Yoga, stretching, modern und new dance. Der Morgenkurs kann auch mehrfach belegt werden, einzelne Übungen empfehle ich auch zuhause zu wiederholen. Eine Reise in die Entspannung pur.

Bitte bequeme Kleidung mitbringen

**Wellness Weekend
For mothers and others**

Ann Halprin, die das *movement ritual* entwickelt hat und andere wunderbare Frauen, Pioniere des *modern dance*, haben schon früh für sich die heilende Kraft der Bewegung entdeckt und den Aspekt, wie durch Rhythmus und Wiederholung der Körper gestärkt wird. Dieser Kurs richtet sich an alle, die auf sanfte Weise wieder durch Bewegung etwas Gutes für sich tun möchten. Die Grundlagen bilden meine eigene tänzerische Ausbildung, Elemente des *movement ritual*, Yoga, stretching, modern und new dance. Nach dem intensivem *pure dance training* erhält jeder Teilnehmer eine Einzelbehandlung mit sanfter Massage, mit einem individuellem Programm und eigenen Übungen, die er mit nach Hause nehmen kann. Eine Reise in die Entspannung pur.



Foto: Kurt Mundahl

Ab Oktober finden Sie uns auch in der besmartacademy.

be smart academy e.V.
Torstraße 134
10119 Berlin

Tel.: 030 - 246 28 214
Fax: 030 - 257 60 978
E-Mail: info@besmartacademy.com
Web: www.besmartacademy.de

Kontakt

Nadja Raabe
Witzlebenstr.33
14057 Berlin
Fon: 030 86 20 92 45
Fax: 030 86313014
Mobil: 0177 600 41 88
e-mail: info@mothersfinest.biz

Adressen:

www.mewis-doj.de
www.chabadberlin.de
charlottenburg@helendoron.com
www.helendoron.de
