

Faszienfitness-im Atemfluß

montags um 12:00–13:00 Uhr. Ohne Anmeldung. (60min./12Euro–Kurscoupon).

Kursleitung: Imke Oelsner

Info unter: <https://www.praxismiddendorf.de/faszienfitness-im-atemfluss/>

Rückenfit mit Faszientraining

montags um 17:30–18:30 Uhr. Ohne Anmeldung. (60min./12Euro–Kurscoupon–

Praxis-Middendorf). Kursleitung: Michaela Althoff-Dobrowolski

Info unter: <https://www.praxismiddendorf.de/rueckenfit-mit-faszientraining/>

Faszien-in-Bewegung

dienstags um 16:30–17:30 Uhr. Mit Anmeldung. (60min./12Euro–Kurscoupon–

Praxis-Middendorf). Kursleitung: Frauke Brinkmann

Info unter: <https://www.praxismiddendorf.de/faszien-in-bewegung-mit-frauke-brinkmann-master-trainerin-fuer-faszien-in-bewegung/>

Liebscher&Bracht/LnB – Motion/

Engpassdehnungskurs + Fascial Fitness

dienstags um 18:00–19:00 Uhr. Mit Anmeldung. (60min./12Euro–

Kurscoupon). Kursleitung: Birgit Middendorf

Info unter: <https://www.praxismiddendorf.de/leistungen/lnb-motion/>

faYoku° -- Faszien-Yoga + Shinrin Yoku

mittwochs um 09:00–10:15 Uhr. Mit Anmeldung. (75min./12Euro–Kurscoupon).

Kursleitung: Angelika Middendorf. Infos: <https://www.praxismiddendorf.de/fayoku/>

Meditation (externer Kurs – in Vorbereitung/ Kontakt siehe Info: Tatiana Perlova)

mittwochs um 18:00–18:30 Uhr. Mit Anmeldung. (30min./Coupons–

T.Perlova). Kursleitung: Tatiana Perlova. Anmeldungen bei Tatiana: t.perlova@gmx.de

Infos unter: <https://www.praxismiddendorf.de/yogamittatiana/>

Ashtanga Yoga (externer Kurs)

mittwochs um 18:30–20:00 Uhr. Mit Anmeldung. (90min./Yoga–Coupons–

T.Perlova). Kursleitung: Tatiana Perlova. Anmeldungen bei Tatiana: t.perlova@gmx.de

Infos unter: <https://www.praxismiddendorf.de/yogamittatiana/>

Fascial Fitness/LnB – Motion

donnerstags um 18:00–19:00 Uhr. Mit Anmeldung. (60min./12Euro–Kurscoupon). Kursleitung: Birgit Middendorf
Infos unter: https://www.praxismiddendorf.de/fascial-fitness_engpassdehnung-lnb/

Rückenfit mit Faszientraining

freitags um 11:00–12:00 Uhr. Ohne Anmeldung. (60min./12Euro–Kurscoupon–Praxis-Middendorf). Kursleitung: Michaela Althoff – Dobrowolski
Info unter: <https://www.praxismiddendorf.de/rueckenfit-mit-faszientraining/>

Pilates (externer Kurs)*

freitags um 16:45–17:45 Uhr. Mit Anmeldung. Kursleitung: Tatiana Perlova.
Mit Anmeldung direkt bei Tatiana: t.perlova@gmx.de
Info unter: <https://www.praxismiddendorf.de/pilates/>

Ashtanga Yoga (externer Kurs) – Krankenkassen-zertifiziert.

freitags um 18:00–19:30 Uhr – Anfänger:innen. Mit Anmeldung. (90min./Yoga–Coupons–T.Perlova). Kursleitung: Tatiana Perlova. Anmeldungen bei Tatiana: t.perlova@gmx.de
Info unter: <https://www.praxismiddendorf.de/yogamittatiana/>

Yogalates (externer Kurs)

samstags um 09:00–10:00 Uhr. Mit Anmeldung. (60min./Yogalates–Coupons–T. Perlova). Kursleitung: Tatiana Perlova. Anmeldungen bei Tatiana: t.perlova@gmx.de
Info unter: <https://www.praxismiddendorf.de/yogalates/>

Zusätzliche Kurse und Workshops:

Faszientraining meets TriloChi: 22. März 2026

n.V. sonntags um 10:00–11:30 Uhr. Mit Anmeldung (90min./15€)

Kursleitung: Michaela Althoff. Anmeldung unter: ela-althoff@gmx.de

*Info unter: <https://www.praxismiddendorf.de/trilochi/>

Qi Gong zur tiefen Entspannung

Auf Anfrage (!) ab März 2023. Kontakt <Max.Kuhlmann@web.de>. Kursleitung: Max Kuhlmann.
Info unter: <https://www.praxismiddendorf.de/qi-gong-kurs/>

Wu Ji Gong – Leben ist Bewegung, Bewegung ist Lebenskraft:

Workshop n.V. /Leitung: Jeanette Meyer, Lehrerin für Qi Gong. Info unter: www.qigong-pfad.de
Info unter: <https://www.praxismiddendorf.de/wu-ji-gong-workshop/>