Birgit Middendorf & Team –– Praxis für Osteopathie & Faszienarbeit. Salzmannstraße 64, 48147 Münster
Tel.: 0251 / 39 99 78 32 E-Mail: praxismiddendorf@gmail.com URL https://www.praxismiddendorf.de

Faszienfitness-im Atemfluß

montags um 12:00–13:00Uhr. Ohne Anmeldung. (60min./12Euro–Kurscoupon).
Kursleitung: Imke Oelsner
Info unter: https://www.praxismiddendorf.de/faszienfitness-im-atemfluss/

Rückenfit mit Faszientraining

montags um 17:30–18:30Uhr. Ohne Anmeldung. (60min./12,Euro–Kurscoupon–Praxis-Middendorf). Kursleitung: Michaela Althoff–Dobrowolski
Info unter: https://www.praxismiddendorf.de/rueckenfit-mit-faszientraining/

Faszien-in-Bewegung

dienstags um 16:30–17:30Uhr. (externer Kurs) Mit Anmeldung. (60min.).
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 18:00–19:00Uhr. Mit Anmeldung. (60min./12Euro–Kurscoupon). Kursleitung: Birgit Middendorf
Info unter: https://www.praxismiddendorf.de/leistungen/lnb-motion/

faYoku° –– Faszien-Yoga + Shinrin Yoku

mittwochs um 09:00–10:15Uhr. 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 18:00–18:30Uhr. 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 18:30–20:00Uhr. Mit Anmeldung. (90min./Yoga–Coupons–T.Perlova). Kursleitung: Tatiana Perlova. Anmeldungen bei Tatiana: t.perlova@gmx.de
Infos unter: https://www.praxismiddendorf.de/yogamittatiana/

Birgit Middendorf & Team –– Praxis für Osteopathie & Faszienarbeit. Salzmannstraße 64, 48147 Münster
Tel.: 0251 / 39 99 78 32 E-Mail: praxismiddendorf@gmail.com URL https://www.praxismiddendorf.de

Fascial Fitness/LnB – Motion

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

Rückenfit mit Faszientraining

freitags um 11:00–12:00Uhr. 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 18:00–19:30Uhr – 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 09:00–10:00Uhr. 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: 08.November 2026

n.V. sonntags um 10:00-11:30Uhr. 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/