

Programm zum Frauentag 08.03.2026 11-14 Uhr

11 Uhr Schnupperkurs Zumba mit der Zumba®Fitness-Instructorin Ines Bierwisch.

Seit 2013 ist Ines Bierwisch leidenschaftliche Zumba®Fitness-Instructorin. Zweimal pro Woche bringt sie Menschen mit rhythmischer Musik, Spaß und Bewegung ins Schwitzen.

Zumba®Fitness ist perfekt für alle und jeden! Jeder Zumba®Fitness Kurs ist ein komplettes Workout, welches Elemente aus dem Fitness-, Kardio- und Muskelaufbautraining sowie Übungen für Balance und Flexibilität kombiniert. Zumba®Fitness soll Leute zusammenbringen, die gemeinsam trainieren und Spaß haben.

12:30 Uhr Schnupperkurs Yoga mit der Intergralen Yogalehrerin Alexa Henze

Seit 2016 praktiziert Alexa Henze Yoga mehr oder weniger regelmäßig und entschließt sich 2023 die Yogalehrerausbildung zu machen, die sie 2024 erfolgreich abschließt. Des Weiteren ist sie ausgebildete Ayurveda-Praktikerin.

11-14 Uhr INJOY Nordhausen Ramona Nahrstedt RANA - Praxis für Prävention, Beauty & Körperbalance & Mandy Schneeberg Praxis für Naturheilkunde & Osteopathie

Im Rahmen des Frauentags in der Stadtbibliothek Nordhausen bietet Ramona Nahrstedt unter anderem **Alpha Cooling®** an – eine moderne Kälteanwendung über die Hände, die reflektorisch auf den gesamten Körper wirkt.

Ergänzend dazu widmen sie und Mandy Schneeberg sich dem Thema Entgiftung und Entlastung des Körpers. Gerade im Alltag, der oft von Stress, Zeitmangel und unausgewogener Ernährung geprägt ist, spielt eine bewusste Unterstützung von Stoffwechsel und Verdauung eine zentrale Rolle. Dazu gibt es vor Ort kleine Kostproben. „Wir laden dazu ein, Impulse mitzunehmen, Neues kennenzulernen und sich bewusst Zeit für sich selbst zu nehmen“ so Ramona Nahrstedt.

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung, in der Sie sich gut bewegen und entspannen können. Wer eine Yogamatte besitzt, bringt diese gerne mit.

Programm zum Frauentag 08.03.2026 11-14 Uhr

11 Uhr Schnupperkurs Zumba mit der Zumba®Fitness-Instructorin Ines Bierwisch.

Seit 2013 ist Ines Bierwisch leidenschaftliche Zumba®Fitness-Instructorin. Zweimal pro Woche bringt sie Menschen mit rhythmischer Musik, Spaß und Bewegung ins Schwitzen.

Zumba®Fitness ist perfekt für alle und jeden! Jeder Zumba®Fitness Kurs ist ein komplettes Workout, welches Elemente aus dem Fitness-, Kardio- und Muskelaufbautraining sowie Übungen für Balance und Flexibilität kombiniert. Zumba®Fitness soll Leute zusammenbringen, die gemeinsam trainieren und Spaß haben.

12:30 Uhr Schnupperkurs Yoga mit der Intergralen Yogalehrerin Alexa Henze

Seit 2016 praktiziert Alexa Henze Yoga mehr oder weniger regelmäßig und entschließt sich 2023 die Yogalehrerausbildung zu machen, die sie 2024 erfolgreich abschließt. Des Weiteren ist sie ausgebildete Ayurveda-Praktikerin.

11-14 Uhr INJOY Nordhausen Ramona Nahrstedt RANA - Praxis für Prävention, Beauty & Körperbalance & Mandy Schneeberg Praxis für Naturheilkunde & Osteopathie

Im Rahmen des Frauentags in der Stadtbibliothek Nordhausen bietet Ramona Nahrstedt unter anderem **Alpha Cooling®** an – eine moderne Kälteanwendung über die Hände, die reflektorisch auf den gesamten Körper wirkt.

Ergänzend dazu widmen sie und Mandy Schneeberg sich dem Thema Entgiftung und Entlastung des Körpers. Gerade im Alltag, der oft von Stress, Zeitmangel und unausgewogener Ernährung geprägt ist, spielt eine bewusste Unterstützung von Stoffwechsel und Verdauung eine zentrale Rolle. Dazu gibt es vor Ort kleine Kostproben. „Wir laden dazu ein, Impulse mitzunehmen, Neues kennenzulernen und sich bewusst Zeit für sich selbst zu nehmen“ so Ramona Nahrstedt.

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung, in der Sie sich gut bewegen und entspannen können. Wer eine Yogamatte besitzt, bringt diese gerne mit.