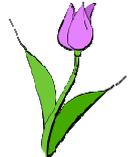
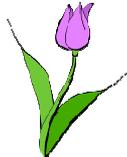
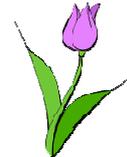


# KLEINGRUPPENTRAININGS & WORKSHOPS

01.04. – 30.04.2016



| MONTAG   | DIENSTAG  | MITTWOCH   | DONNERSTAG  | FREITAG  | SAMSTAG   | SONNTAG  |
|--|---|--|---|--|---|--|
|  |   |  |   | 01.04.   | 02.04.  | 03.04.   |
|  |  |   |    |    |  | 10.30 – 11.15 Uhr<br>Rückenmobilisation mit Hula Hoop*<br>mit Susanne  |
| 04.04.   | 05.04.  | 06.04.   | 07.04.  | 08.04.   | 09.04.  | 10.04.   |
| 9.30-9.50 Uhr<br>Koordinations-training<br>mit Gitte                             | 19-19.45 Uhr<br>Übungen für den Schultergürtel*<br>mit Dinah                      | 19 – 21 Uhr<br>Vibrations-training*<br>mit Eberhard                                |    | 18 Uhr<br>Stadtführung Klettenberg*<br>Kosten: €5 / €7,50<br>mit Bruno               | 15-16.30 Uhr<br>Progressive Muskelentspannung*<br>mit Inna                          | 10.30 – 11.15 Uhr<br>Faszien Fitness*<br>mit Susanne   |
| 11.04.   | 12.04.  | 13.04.   | 14.04.  | 15.04.   | 16.04.  | 17.04.   |
| 9.30-9.50 Uhr<br>Koordinations-training<br>mit Gitte                             | 10.30-12.30 Uhr<br>Individuelles Fußtraining*<br>mit Julia                        |  | 12 -13 Uhr<br>Gerätetraining<br>Thema: Beine/Po*<br>mit Annemie                     |   | 15-16.30 Uhr<br>Lateinamerikanische Tänze*<br>mit Susanne                           | 14-18 Uhr<br>Vernissage Sylvia Mühlenbein  |
| 18.04.   | 19.04.  | 20.04.   | 21.04.  | 22.04.   | 23.04.  | 24.04.   |
| 9.30-9.50 Uhr<br>Koordinations-training<br>mit Gitte                             | 19-19.45 Uhr<br>Übungen für den Schultergürtel*<br>mit Dinah                      | 8.45 – 9.15 Uhr<br>Faszien Fitness*<br>mit Susanne                                 |  |  | 15-16.30 Uhr<br>ZUMBA Workshop*<br>mit Sarah  | 15-16.30 Uhr<br>Cranio-Sakrale Körperarbeit*<br><br>17-18.30 Uhr<br>Ausbildungsinfos zum Cranio-Sakral-Therapeuten*<br>mit Sebastian & Katharina |
| 25.04.   | 26.04.  | 27.04.   | 28.04.  | 29.04.   | 30.04.  | 01.05.   |
| 9.30-9.50 Uhr<br>Koordinations-training<br>mit Gitte                             | 10.30-12.30 Uhr<br>Individuelles Fußtraining*<br>mit Julia                        | 10-10.45 Uhr<br>Übungen für den Schultergürtel*<br>mit Dinah                       |  |  | 15-16 Uhr<br>High Intensity Interval Training*<br>Kosten: €10,-<br>mit Dinah        | <b>MAIFEIERTAG</b><br>geöffnet von 9 – 19 Uhr<br><b>keine Kurse</b>  |

**BITTE BEI KURSEN MIT \* IN DIE TEILNEHMERLISTE EINTRAGEN**