

Kleingruppen Trainings im April 2017

Beckenboden mit Julia:

Dienstag der 4. von 10:30 – 12:30 Uhr (Einheit je 30 Min.)

Dienstag der 18. von 10:30 – 12:30 Uhr (Einheit je 30 Min.)

Faszien-Fit mit Susanne:

Sonntag der 2. von 10:30 – 11:15 Uhr

Sonntag der 9. von 10:30 – 11:15 Uhr

Sonntag der 23. von 10:30 – 11:15 Uhr

Sonntag der 30. von 10:30 – 11:15 Uhr

Faszientraining mit der Flexibar mit Susanne:

Freitag der 21. von 17:00 – 17:45 Uhr

Gerätetraining für Brust & Rücken mit Annemie:

Freitag der 21. von 10 – 11 Uhr

Hula Hoop mit Susanne:

Montag der 10. von 17:00 – 17:45 Uhr

Koordinationstraining mit Gitte:

Jeden Montag von 9:35 – 9:55 Uhr (ohne Anmeldung)

Pulsgesteuertes Ausdauertraining mit Eberhard:

Mittwoch der 12. von 10 – 12 Uhr (Einheit je 30 Min.)

Rückenübungen mit Freihanteln & Kabelzug mit Dinah:

Donnerstag der 6. von 17 - 17:45 Uhr

Dienstag der 25. von 19 - 19:45 Uhr

Schulterübungen mit Freihanteln mit Dinah:

Dienstag der 11. von 19 - 19:45 Uhr

Donnerstag der 20. von 17 - 17:45 Uhr

Vibrationstraining mit Eberhard:

Montag der 3. von 18 – 20 Uhr (Einheit je 30 Min.)

Workshops und Aktionen im April 2017

Shiatsu für den Rücken mit Martina Solfrank:

Samstag der 1. von 14 – 18 Uhr

Einzeltermin jeweils 30 Minuten

Yoga für Fortgeschrittene mit Julia:

Samstag der 22. von 16 – 18 Uhr

Thai-Massage mit An

Donnerstag der 27. von 12 – 17:30 Uhr

Sonntag der 23. & 30. von 14:30 – 19 Uhr

Hula Hoop mit Susanne:

Samstag der 15. von 15 – 16:30 Uhr

Selbstschutz für Frauen mit Dr. Kathrin Freise:

Samstag der 29. von 14:30 – 16 Uhr

TEILNEHMERLISTEN LIEGEN AUF DER THEKE AUS !

www.fitnessstreff-fuer-frauen.de Tel: 0221-427574