

Kleingruppen Trainings im April 2018

10 Plankenvariationen für einen starken Rumpf mit Susanne:

Donnerstag der 12. von 17 – 17:45 Uhr

Bauchmuskeltraining an der neuen Bauchstraße

Mittwoch der 4. von 19 – 19:30 Uhr mit Eberhard

Freitag der 20. von 10 – 10:30 Uhr mit Annemie

Dehnübungen an den Kraftgeräten:

Freitag der 6. von 10 – 10:30 Uhr mit Annemie

Donnerstag der 12. von 17 – 17:30 Uhr mit Dinah

Facelifting - Rund ums Gesicht mit Julia:

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

Dienstag der 24. von 10:30 – 12:30 Uhr (Einheit je 30 Min.)

Faszientraining Einzeltermin mit Susanne:

Freitag der 20. von 18:30 – 20 Uhr (Einheit je 30 Min.)

Hoop In Fitness mit Susanne:

Freitag der 27. von 17 – 17:45 Uhr

Koordinationstraining mit Gitte:

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

Piriformissyndrom – Übungen zur Entlastung des Ischias mit Susanne:

Donnerstag der 26. von 17 – 17:45 Uhr

Power Po & Oberschenkel – straff, taff & knackig in den Sommer mit Dinah:

Dienstag der 10. & 17. von 19 – 20 Uhr

Donnerstag der 5. & 26. von 17 – 18 Uhr

Workshops und Aktionen im April 2018

Hula Hoop im Park mit Susanne:

auch für Nicht-Mitglieder / Treffpunkt Spielplatz Beethovenpark

Samstag der 7. von 10 – 11:30 Uhr

Samstag der 21. von 10 – 11:30 Uhr

Yoga für Fortgeschrittene mit Julia

Samstag der 21. von 16 – 18 Uhr

Faszien in Balance mit Susanne:

Samstag der 28. von 15 – 16:30 Uhr

Thai-Massage mit An

jeden Sonntag von 14:30 – 19 Uhr (außer Ostern)

jeden Montag (außer Ostern)

von 12:30 – 17:30 Uhr

Shiatsu Massage mit Martina Solfrank:

Samstag der 14. von 14 – 17:30 Uhr

jeden Dienstag von 15 – 17 Uhr



ÖFFNUNGSZEITEN ÜBER OSTERN:



Karfreitag 9 – 19 Uhr / keine Kurse

Karsamstag 10 – 18 Uhr / keine Kurse

Ostersonntag 9 – 19 Uhr / 11:30 – 13 Uhr Happy Easter mit Julia

Ostermontag 9 – 19 Uhr / 11:30 – 13 Uhr Happy Easter mit Julia

TEILNAHMELISTEN LIEGEN AUF DER THEKE AUS!