

## 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!**