

Kleingruppen Trainings im August 2017

Beckenboden mit Julia:

Dienstag der 8. von 10:30 – 12:30 Uhr (Einheit je 30 Min.)

Dienstag der 29. von 10:30 – 12:30 Uhr (Einheit je 30 Min.)

Faszien-Fit mit Susanne:

Jeden Sonntag (ausser am 6.) von 10:30 – 11:15 Uhr (ohne Anmeldung)

Hula Hoop mit Susanne:

Freitag der 4. von 17:00 – 17:45 Uhr

Freitag der 18. von 17:00 – 17:45 Uhr

Koordinationstraining mit Gitte:

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

BOP auf dem Vibratrimmer mit Eberhard:

Mittwoch der 16. von 18 – 20 Uhr (Einheit je 30 Min.)

Workshops und Aktionen im August 2017

Golfen zum Kennenlernen mit Eberhard:

Kosten: €20,- / in Hürth-Fischenich

Samstag der 12. von 14 – 17 Uhr

Hula Hoop im Park mit Susanne:

Treffpunkt Spielplatz

Samstag der 26. von 10 – 11:30 Uhr

Stadtführung „Der Heumarkt – damals und heute“ mit Bruno Knopp:

Donnerstag der 3. - Treffpunkt ab Studio 18.30 Uhr

Thai-Massage mit An

30 oder 60 Minuten

Jeden Sonntag von 14:30 – 19 Uhr

Shiatsu für den Rücken mit Martina Solfrank:

Samstag der 19. von 14 – 17:30 Uhr

Einzeltermin jeweils 30 Minuten

TEILNAHMELISTEN LIEGEN AUF DER THEKE AUS !

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