

Kleingruppen Trainings im Dezember 2016

Koordinationstraining mit Gitte:

Jeden Montag von 9:35 – 9:55 Uhr

Faszien-Fit mit Susanne:

Sonntag der 4. von 10:30 – 11:15 Uhr

Gerätetraining für die Brust- und Rückenmuskulatur mit Annemie:

Freitag der 16. von 9 – 10 Uhr

Kettlebell-Training für Fortgeschrittene (neue Übungen) mit Dinah:

Dienstag der 13. von 19 - 19:45 Uhr

Mittwoch der 28. von 12 - 12:45 Uhr

Rumpfstabilisation mit der Faszienrolle mit Susanne:

Donnerstag der 8. von 17:15 – 18 Uhr

Vibrationstraining mit Eberhard:

Donnerstag der 8. von 9 – 11 Uhr (Einheit je 30 Min.)

Montag der 12. von 18 – 20 Uhr (Einheit je 30 Min.)

Mobilisation mit dem Hula Hoop mit Susanne:

Sonntag der 18. von 10:30 – 11:15 Uhr

Kiefer-Nacken Training mit Julia:

Dienstag der 13. von 10:30 – 12:30 Uhr (Einheit je 30 Min.)

Dienstag der 20. von 10:30 – 12:30 Uhr (Einheit je 30 Min.)

Workshops und Aktionen im Dezember 2016

Yoga für Fortgeschrittene Workshop mit Julia:

Kosten: €20,-

Samstag der 17. von 16 – 18:00 Uhr

Israel Reisebericht – auf den Spuren Jesu Christi mit Eberhard

Samstag der 10. um 17 Uhr

Thai-Massage mit An

Kosten: €20 für 30 Min. / €35 für 60 Min.

jeden Montag von 12:30 – 17:30 Uhr

jeden Donnerstag von 12 – 17:30 Uhr

Hawaiianische Massage mit Caro

Kosten: €30 für 45 Min.

Sonntag der 11. von 15 – 19 Uhr

TEILNEHMERLISTEN LIEGEN AUF DER THEKE AUS !

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