

Kleingruppen Trainings im Dezember 2017

28 Übungen auf dem Vibratrimmer mit Eberhard:

Mittwoch der 20.12. von 9 - 11 Uhr (Einheit je 30 Min.)

Dehnübungen an den Geräten mit Eberhard:

Montag der 11.12. von 18 – 20 Uhr (Einheit je 30 Min.)

Faszientraining Einzeltermin mit Susanne:

Donnerstag 14. von 10:30 – 12 Uhr (Einheit je 30 Min.)

Freitag 22. von 18:30 – 20:30 Uhr (Einheit je 30 Min.)

Hoop In Fitness mit Susanne:

Freitag der 15. von 17:00 – 17:45 Uhr

Koordinationstraining mit Gitte:

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

Rumpfstabilisation mit der Faszienrolle mit Susanne:

Donnerstag der 7. von 17:00 – 17:45 Uhr

Donnerstag der 21. von 17:00 – 17:45 Uhr

Übungen auf dem Faszienroller (Gerät) mit Eberhard:

Freitag der 15.12. von 16 – 18 Uhr (Einheit je 30 Min.)

Übungen für einen starken Rücken & Rumpf (frei & am Gerät) mit Annemie:

Freitag der 8. von 9:30 – 10:30 Uhr

Donnerstag der 21. von 12 – 13 Uhr

Workshops und Aktionen im Dezember 2017

Shiatsu für den Rücken mit Martina Solfrank:

Samstag der 2. von 14 – 17:30 Uhr

Einzeltermin jeweils 30 Minuten

Yoga für Fortgeschrittene mit Julia:

Samstag der 9. von 16:30 – 18 Uhr

Hoop In Fitness mit Susanne:

Samstag der 9. von 14:30 – 16 Uhr

Zumba Christmas Special mit Sarah

alle Choreographien der letzten 4 Jahre

Samstag der 16. von 13:30 – 15:30 Uhr

Alpenüberquerung – Erfahrungsbericht mit Eberhard:

Genusswandern vom Tegernsee nach Südtirol in 8 Tagen

Samstag der 23. von 15 – 16 Uhr

Thai-Massage mit An

Sonntag der 3./10./17. von 14:30 – 19 Uhr

Montag der 4./11./18. von 12:30 – 17:30 Uhr

Freitag der 29. von 12 – 20 Uhr

Samstag der 30. von 12 – 18 Uhr

TEILNAHMELISTEN LIEGEN AUF DER THEKE AUS !

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