

Kleingruppen Trainings im Dezember 2018



Gezielte Übungen gegen einen Rundrücken mit Susanne:

Donnerstag der 6. von 17 – 17:45 Uhr

Freitag der 21. von 17 – 17:45 Uhr

Hoop In Fitness mit Susanne:

Donnerstag der 13. von 17 – 17:45 Uhr

Piriformissyndrom – Übungen zur Entlastung des Ischias mit Susanne:

Donnerstag der 20. von 17 – 17:45 Uhr

Power Po & Oberschenkel mit Dinah:

Donnerstag der 6. von 17 – 18 Uhr

Dienstag der 18. von 19 – 20 Uhr

Schulter-Nacken Training an den Geräten mit Eberhard:

Mittwoch der 5. von 10 – 11 Uhr

Mittwoch der 19. von 19 – 20 Uhr

Starker Rumpf durch Plankenvariationen mit Susanne:

Freitag der 14. von 17 – 17:45 Uhr

Workshops und Aktionen im Dezember 2018

Yoga für Anfänger mit Julia:

Samstag der 8. von 16 – 18 Uhr

Yoga für Fortgeschrittene mit Julia:

Samstag der 15. von 16 – 18 Uhr

Zumba Party X-Mas Special mit Sarah

Donnerstag der 20. von 18 – 20 Uhr

Fit mit ChaCha & Co. Weihnachtsspecial mit Susanne:

Samstag der 22. von 14:30 – 16 Uhr

Thai-Massage mit An:

täglich von 12 – 20 Uhr (Sülzburgstr.98 / Termine unter Tel. 34 667 601)

€5,- für 10 Min. Schulter-Nacken / €19,- für 30 Min. Traditionell / €35,- für 60 Min. Aroma Öl

Öffnungszeiten an Weihnachten 2018

Heiligabend	geschlossen	keine Kurse
1. Weihnachtsfeiertag	geschlossen	keine Kurse
2. Weihnachtsfeiertag	11 – 18 Uhr	11:30 – 13:00 Uhr Happy Christmas mit Julia
Do. 27.12.	10 – 20 Uhr	11:30 – 13:00 Uhr Happy Christmas mit Julia 18:00 – 19:00 Uhr Faszien Fit mit Susanne
Fr. 28.12.	10 – 20 Uhr	11:30 – 13:00 Uhr Rücken Fit mit Julia
Sa. 29.12.	11 – 18 Uhr	11:30 – 12:30 Uhr Faszien Fit mit Susanne
So. 30.12.	11 – 18 Uhr	11:30 – 13:00 Uhr Happy Silvester mit Julia 13:15 – 14:15 Uhr Rücken Fit mit Julia
Mo. Silvester	geschlossen	keine Kurse
Di. Neujahr	11 – 18 Uhr	11:30 – 12:30 Uhr Faszien Fit mit Susanne