

Kleingruppen Trainings im Februar 2017

Atemtraining mit Julia:

Dienstag der 7. von 10:30 – 12:30 Uhr (Einheit je 30 Min.)

Dienstag der 21. von 10:30 – 12:30 Uhr (Einheit je 30 Min.)

Faszien-Fit mit Susanne:

Sonntag der 12. von 10:30 – 11:15 Uhr

Freitag der 17. von 17:00 – 17:45 Uhr

Faszien mit Schwung mit Susanne:

Mittwoch der 1. von 8:30 – 9:15 Uhr

Mittwoch der 22. von 8:30 – 9:15 Uhr

Gerätetraining für Brust & Rücken mit Annemie:

Freitag der 10. von 10 – 11 Uhr

Kettlebell-Training für Anfänger mit Dinah:

Dienstag der 7. von 19 - 19:45 Uhr

Donnerstag der 16. von 17 - 17:45 Uhr

Koordinationstraining mit Gitte:

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

Rückenmobilisation mit dem Hula Hoop mit Susanne:

Sonntag der 5. von 10:30 – 11:15 Uhr

Schulterübungen mit Freihanteln mit Dinah:

Dienstag der 21. von 19 - 19:45 Uhr

Pulsgesteuertes Ausdauertraining mit Eberhard:

Donnerstag der 2. von 9 – 11 Uhr (Einheit je 30 Min.)

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

Workshops und Aktionen im Februar 2017

Yoga für Fortgeschrittene mit Julia:

Samstag der 4. von 16 – 18 Uhr

Selbstschutz – taktische Selbstverteidigung mit Dr. Kathrin Freise

Samstag der 11. von 14:30 – 17 Uhr

Thai-Massage mit An

Montag der 20. von 12:30 – 17:30 Uhr

Donnerstag der 2./9./16. von 12 – 17:30 Uhr

Sonntag der 5. & 12. von 14:30 – 19 Uhr

TEILNEHMERLISTEN LIEGEN AUF DER THEKE AUS !

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