

## **Kleingruppen Trainings im Februar 2018**

### **Die neue Bauchstraße – Bauchmuskeltraining intensiv**

Mittwoch der 7. von 10 - 11 Uhr mit Eberhard  
Donnerstag der 15. von 12 – 13 Uhr mit Annemie  
Montag der 19. von 19 – 20 Uhr mit Eberhard  
Donnerstag der 22. von 17 – 18 Uhr mit Dinah

### **Facelifting - Rund ums Gesicht** mit Julia:

Dienstag der 6. von 10:30 – 12:30 Uhr (Einheit je 30 Min.)  
Dienstag der 20. von 10:30 – 12:30 Uhr (Einheit je 30 Min.)

### **Faszientraining Einzeltermin** mit Susanne:

Freitag 2. von 18:30 – 20 Uhr (Einheit je 30 Min.)  
Mittwoch 7. von 9 – 10:30 Uhr (Einheit je 30 Min.)  
Freitag 16. von 18:30 – 20 Uhr (Einheit je 30 Min.)

### **Koordinationstraining** mit Gitte:

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

### **Übungen auf dem Faszienroller**

Freitag der 9. von 19 – 20 Uhr mit Susanne  
Donnerstag der 22. von 10 – 11 Uhr mit Eberhard

### **Übungen für einen starken Rücken & Rumpf (frei & am Gerät):**

Donnerstag der 15. von 17 – 18 Uhr mit Dinah  
Freitag der 23. von 10 – 11 Uhr mit Annemie

### **Weg mit dem Speck – Abnehmprogramm:**

Dienstag der 6. von 19 – 20 Uhr mit Dinah  
Freitag der 16. von 10 – 11 Uhr mit Annemie  
Mittwoch der 21. von 18 – 19 Uhr mit Eberhard  
Mittwoch der 28. von 10 - 11 Uhr mit Eberhard

## **Workshops und Aktionen im Februar 2018**

### **Hoop In Fitness** mit Susanne:

Samstag der 3. von 15 – 16:30 Uhr

### **Strong by Zumba** mit Sarah:

Samstag der 24. von 13:30 – 15 Uhr

### **Thai-Massage** mit An

jeden Sonntag von 14:30 – 19 Uhr

### **Yoga für Anfänger** mit Julia

Samstag der 17. von 16 – 17:30 Uhr

### **Yoga Schnupperkurs** mit Barbara

5x Freitags vom 23.2.-23.3. von 16:30 – 17:30 Uhr

### **Shiatsu Massage** mit Martina Solfrank:

Samstag der 10. von 14 – 17:30 Uhr  
jeden Dienstag von 15 – 17 Uhr

**TEILNAHMELISTEN LIEGEN AUF DER THEKE AUS !**

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