

KLEINGRUPPENTRAININGS & WORKSHOPS



01. – 31. JANUAR 2016



MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
04.01. 9.30-9.50 Uhr Koordinationstraining <i>mit Gitte</i>	05.01. 17.30-18.15 Uhr Übungen mit der Faszienrolle <i>mit Susanne</i>	06.01. 	07.01. 18.00-18.45 Uhr Bauchtraining mit Freihanteln und Kabelzug* <i>mit Dinah</i>	08.01. 	09.01. 	10.01. 
11.01. 9.30-9.50 Uhr Koordinationstraining <i>mit Gitte</i>	12.01. 10.30-12.30 Uhr Beckenbodentraining* <i>mit Julia</i> 17.30-18.15 Uhr Übungen mit der Faszienrolle <i>mit Susanne</i>	13.01. 	14.01. 17.00-17.45 Uhr Dehnübungen* <i>mit Susanne</i> 18.00-18.45 Uhr Rückentraining mit Freihanteln und Kabelzug* <i>mit Dinah</i>	15.01. 	16.01. 15.00-17.00 Uhr PILATES FÜR ANFÄNGER* <i>mit Christina</i>	17.01. 
18.01. 9.30-9.50 Uhr Koordinationstraining <i>mit Gitte</i> 19.00-20.00 Uhr Ernährungsberatung* <i>mit Ulrike</i>	19.01. 17.30-18.15 Uhr Übungen mit der Faszienrolle <i>mit Susanne</i>	20.01. 	21.01. 18.00-18.45 Uhr Bauchtraining mit Freihanteln und Kabelzug* <i>mit Dinah</i>	22.01. 10.00-11.00 Uhr Gerätetraining für Neu- und Wiedereinsteiger Thema: Oberschenkel & Po* <i>mit Annemie</i>	23.01. 15.00-16.00 Uhr HOOPIN FITNESS MIT DEM HULA HOOP* <i>mit Susanne</i>	24.01. 
25.01. 9.30-9.50 Uhr Koordinationstraining <i>mit Gitte</i> 18.00-20.00 Uhr Vibrationstraining auf dem Vibratrimmer* <i>mit Eberhard</i>	26.01. 10.30-12.30 Uhr Beckenbodentraining* <i>mit Julia</i> 17.30-18.15 Uhr Übungen mit der Faszienrolle <i>mit Susanne</i>	27.01. 	28.01. 18.00-18.45 Uhr Rückentraining mit Freihanteln und Kabelzug* <i>mit Dinah</i>	29.01. 	30.01. 9.00 Uhr DOMFÜHRUNG* Treffpunkt Studio <i>mit Paula</i> <i>Kosten: €7,50</i>	31.01. *Bitte in die Teilnehmerliste am schwarzen Brett eintragen