

## **Kleingruppen Trainings im Januar 2017**

### **Atemtraining** mit Julia:

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

Dienstag der 24. von 10:30 – 12:30 Uhr (Einheit je 30 Min.)

### **Faszien-Fit** mit Susanne:

Sonntag der 8. von 10:30 – 11:15 Uhr

Mittwoch der 18. von 8:30 – 9:15 Uhr

### **Gerätetraining für die Rumpfmuskulatur** mit Annemie:

Freitag der 13. von 9 – 10 Uhr

### **Kettlebell-Training für Fortgeschrittene** mit Dinah:

Dienstag der 17. von 19 - 19:45 Uhr

Donnerstag der 26. von 19 - 19:45 Uhr

### **Koordinationstraining** mit Gitte:

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

### **Rückenmobilisation mit dem Hula Hoop** mit Susanne:

Sonntag der 22. von 10:30 – 11:15 Uhr

### **Rumpfstabilisation mit der Faszienrolle** mit Susanne:

Donnerstag der 12. von 17:15 – 18 Uhr

### **Vibrationstraining** mit Eberhard:

Donnerstag der 12. von 9 – 11 Uhr (Einheit je 30 Min.)

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

## **Workshops und Aktionen im Januar 2017**

### **Was sind Faszien?** mit Susanne:

Samstag der 14. von 15 – 16:30 Uhr

### **Erste Hilfe im Fitnessstudio** vom ASB:

Samstag der 21. von 15 – 17:00 Uhr

### **Bühnenshow-Tanz** mit Sarah:

Samstag der 28. von 15 – 17:00 Uhr

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

jeden Montag von 12:30 – 17:30 Uhr

jeden Donnerstag von 12 – 17:30 Uhr

### **Hawaiianische Massage** mit Caro

Sonntag der 22. von 14:45 – 18:15 Uhr

**TEILNEHMERLISTEN LIEGEN AUF DER THEKE AUS !**

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