

Kleingruppen Trainings im Januar 2018

Rund ums Gesicht mit Julia:

Dienstag der 16. von 10:30 – 12:30 Uhr (Einheit je 30 Min.)

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

Faszientraining Einzeltermin mit Susanne:

Donnerstag 11. von 10:30 – 12 Uhr (Einheit je 30 Min.)

Freitag 19. von 18:30 – 20 Uhr (Einheit je 30 Min.)

Hoop In Fitness mit Susanne:

Freitag der 12. von 17 – 17:45 Uhr

Freitag der 26. von 17 – 17:45 Uhr

Koordinationstraining mit Gitte:

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

Rumpfstabilisation mit der Faszienrolle mit Susanne:

Donnerstag der 4. von 17 – 17:45 Uhr

Donnerstag der 18. von 17 – 17:45 Uhr

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

Freitag der 12. von 10 – 11 Uhr mit Annemie

Donnerstag der 18. von 17 – 18 Uhr mit Dinah

Mittwoch der 24. von 10 – 11 Uhr mit Eberhard

Mittwoch der 31. von 19 – 20 Uhr mit Eberhard

Weg mit dem Speck – Abnehmprogramm:

Freitag der 5. von 10 – 11 Uhr mit Annemie

Donnerstag der 11. von 17 – 18 Uhr mit Dinah

Mittwoch der 17. von 10 – 11 Uhr mit Eberhard

Montag der 29. von 19 – 20 Uhr mit Eberhard

Workshops und Aktionen im Januar 2018

Shiatsu für den Rücken mit Martina Solfrank:

Samstag der 6. von 14 – 17:30 Uhr

jeden Dienstag von 15- 17 Uhr

Selbstschutz für Frauen mit Dr. Kathrin Freise:

Samstag der 13. von 14:30 – 16 Uhr

Yoga für Fortgeschrittene mit Julia:

Samstag der 20. von 16 – 18 Uhr

Faszien in Balance mit Susanne:

Samstag der 27. von 15 – 16:30 Uhr

Thai-Massage mit An

jeden Sonntag von 14:30 – 19 Uhr

jeden Montag von 12:30 – 17:30 Uhr

TEILNAHMELISTEN LIEGEN AUF DER THEKE AUS !

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