

Kleingruppen Trainings im Januar 2019



Ausdauertraining in der Fettverbrennungszone mit Eberhard:

Montag der 21. von 18 – 20 Uhr

Mittwoch der 30. von 9 – 11 Uhr

Besser gehen & stehen mit Fußgymnastik mit Susanne:

Donnerstag der 24. von 17 – 17:45 Uhr

Faszien und Balance mit Susanne:

Mittwoch der 9. von 8:30 – 9:15 Uhr

Mittwoch der 16. von 8:30 – 9:15 Uhr

Fit mit ChaCha, Walzer & Co. mit Susanne:

Freitag der 11. von 17 – 17:45 Uhr

Gezielte Übungen gegen einen Rundrücken mit Susanne:

Donnerstag der 3. von 17 – 17:45 Uhr

Donnerstag der 31. von 17 – 17:45 Uhr

Hoop In Fitness mit Susanne:

Freitag der 18. von 17 – 17:45 Uhr

Piriformissyndrom – Übungen zur Entlastung des Ischias mit Susanne:

Donnerstag der 10. von 17 – 17:45 Uhr

Power Po & Oberschenkel mit Dinah:

Donnerstag der 17. von 17 – 18 Uhr

Dienstag der 22. von 19 – 20 Uhr

Schulter-Nacken Training an den Geräten mit Eberhard:

Montag der 14. von 19 – 20 Uhr

Mittwoch der 23. von 10 – 11 Uhr

Starker Rumpf durch Plankenvariationen mit Susanne:

Donnerstag der 17. von 17 – 17:45 Uhr

Workshops und Aktionen im Januar 2019

Hoop In Fitness mit Susanne:

Samstag der 12. von 14:30 – 16 Uhr

Faszien in Balance mit Susanne:

Samstag der 19. von 14:30 – 16 Uhr

Yoga für Fortgeschrittene mit Julia:

Samstag der 19. von 16 – 18 Uhr

Thai-Massage mit An:

Mo - So von 12 – 20 Uhr (Sülzburgstr. 98)

Termine buchen online unter www.fitnesstreff-fuer-frauen.de oder Tel. 34 667 601

TEILNAHMELISTEN LIEGEN AUF DER THEKE AUS!