

## **Kleingruppen Trainings im Juli 2017**

### **Beckenboden** mit Julia:

Dienstag der 11. 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 2. von 10:30 – 11:15 Uhr

Sonntag der 9. von 10:30 – 11:15 Uhr

Sonntag der 16. von 10:30 – 11:15 Uhr

Sonntag der 23. von 10:30 – 11:15 Uhr

Sonntag der 30. von 10:30 – 11:15 Uhr

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

Freitag der 21. von 10 – 11 Uhr

### **Hula Hoop** mit Susanne:

Freitag der 7. von 17:00 – 17:45 Uhr

Freitag der 21. von 17:00 – 17:45 Uhr

### **Koordinationstraining** mit Gitta:

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

### **BOP durch Vibrationstraining** mit Eberhard:

Mittwoch der 12. von 18 – 20 Uhr (Einheit je 30 Min.)

## **Workshops und Aktionen im Juli 2017**

### **Bilder** von Klaus Steudtner

### **Golfen zum Kennenlernen** mit Eberhard:

Kosten: €20,- / in Hürth-Fischenich

Samstag der 1. von 14 – 16.30 Uhr

### **Hula Hoop im Park** mit Susanne:

Treffpunkt Spielplatz

Samstag der 15. von 10 – 11:15 Uhr

### **Bogenschießen zum Kennenlernen** mit Birgit:

Kosten: €20,- / in Ehrenfeld

Samstag der 29. von 15 – 17.30 Uhr

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

Sonntag, der 2. Juli 15-19 Uhr

Donnerstag der 6. / 13. / 20. / 27. von 12 – 17:30 Uhr

### **Yoga für Fortgeschrittene** mit Julia:

Samstag der 1. & 29. von 16 – 18 Uhr

### **Die Keto Diät - Erfahrungsbericht** mit Dinah:

Sonntag der 16. von 14:30 – 16:30 Uhr

### **Shiatsu für den Rücken** mit Martina Solfrank:

Samstag der 15. von 14 – 18 Uhr

Einzeltermin jeweils 30 Minuten

**TEILNAHMELISTEN LIEGEN AUF DER THEKE AUS !**

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