

KLEINGRUPPENTRAININGS & WORKSHOPS

01.06. – 30.06.2016



MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
		01.06.	02.06.	03.06.	04.06.	05.06.
			12 - 17 Uhr Thai-Massage*	11:30-15 Uhr Thai-Massage*		
06.06.	07.06.	08.06.	09.06.	10.06.	11.06.	12.06.
9.35-9.55 Uhr Koordinations training mit Gitte	10.30-12.30 Uhr Individuelles Fußtraining* mit Julia	8.30-9.15 Uhr Faszien Fitness* mit Susanne	12 - 17 Uhr Thai-Massage*	12 - 13 Uhr Rücken und Schulter* mit Annemie 11:30-15 Uhr Thai-Massage*	15 - 17 Uhr Yoga für Fortgeschrit- tene* mit Julia Kosten: €20,-	
13.06.	14.06.	15.06.	16.06.	17.06.	18.06.	19.06.
9.35-9.55 Uhr Koordinations training mit Gitte	19 - 19.30 Uhr Übungen mit der Kettlebell* mit Dinah	10 - 10.30 Uhr Übungen mit der Kettlebell* mit Dinah	21 - 23 Uhr Fußball EM Dt - Polen	11 - 13 Uhr Vibrations- training* mit Eberhard		10.30 - 11.15 Uhr Rückenmobi- lisation mit Hula Hoop* mit Susanne
20.06.	21.06.	22.06.	23.06.	24.06.	25.06.	26.06.
9.35-9.55 Uhr Koordinations training mit Gitte	10.30-12.30 Uhr Individuelles Fußtraining* mit Julia	8.30-9.15 Uhr Faszien Fitness* mit Susanne	9 - 11 Uhr Körperfett- messung mit Eberhard 12 - 17 Uhr Thai-Massage	11:30-15 Uhr Thai-Massage*	15 - 16.30 Uhr Faszien Fitness* mit Susanne	18 - 20 Uhr Fußball EM Deutschland
27.06.	28.06.	29.06.	30.06.	01.07.	02.07.	
9.35-9.55 Uhr Koordinations training mit Gitte	19 - 19.30 Uhr Übungen mit der Kettlebell* mit Dinah		12 - 17 Uhr Thai-Massage*	11:30-15 Uhr Thai-Massage*	14 - 20 Uhr Sommerfest 30 Jahre 21 - 23 Uhr Fußball EM Deutschland	

BITTE BEI KURSEN MIT * IN DIE TEILNEHMERLISTE EINTRAGEN