

Kleingruppen Trainings im Juni 2017

Beckenboden mit Julia:

Dienstag der 6. von 10:30 – 12:30 Uhr (Einheit je 30 Min.)

Dienstag der 20. von 10:30 – 12:30 Uhr (Einheit je 30 Min.)

Faszien-Fit mit Susanne:

Sonntag der 4. von 10:30 – 11:15 Uhr

Sonntag der 11. von 10:30 – 11:15 Uhr

Sonntag der 18. von 10:30 – 11:15 Uhr

Sonntag der 25. von 10:30 – 11:15 Uhr

Schulter-Übungen mit Dinah:

Dienstag der 13. von 19:00 – 19:45 Uhr

Donnerstag der 29. von 17:00 – 17:45 Uhr

Gerätetraining für Brust & Rücken mit Annemie:

Freitag der 16. von 10 – 11 Uhr

Hula Hoop mit Susanne:

Montag der 12. von 17:00 – 17:45 Uhr

Montag der 26. von 17:00 – 17:45 Uhr

Marathon-Vorbereitung mit Eberhard:

Montag der 26. von 18 – 20 Uhr (Einheit je 30 Min.)

Faszientraining mit der Flexibar

Freitag der 23. von 17:00 – 17:45 Uhr

Faszientraining mit Schwung

Mittwoch der 21. von 8:30 – 9:15 Uhr

Rücken-Übungen mit Dinah:

Donnerstag der 8. von 17:00 – 17:45 Uhr

Koordinationstraining mit Gitte:

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

BOP durch Vibrationstraining mit Eberhard:

Mittwoch der 7. von 18 – 20 Uhr (Einheit je 30 Min.)

Workshops und Aktionen im Juni 2017

Ernährungsberatung incl. Plan mit Ulrike

Montag der 19. von 19 – 21 Uhr

Bilder im Juni von Dr. Kathrin Freise

Zumba & Dance Workout mit Sarah:

Samstag der 17. von 13:30 - 15 Uhr

Yoga für Fortgeschrittene mit Julia:

Samstag der 17. von 16 – 18 Uhr

Hula Hoop im Park mit Susanne:

Treffpunkt Spielplatz Beethovenpark

Samstag der 10. von 10 – 11:15 Uhr

Stadtführung 'Altstadt' mit Bruno:

Donnerstag der 8. von 19 Uhr ab Studio

Was man als Kölner kennen sollte...

Thai-Massage mit An

Sonntag der 11. / 25. von 15 – 19 Uhr

Donnerstag der 1. / 8. / 22. / 29. von 12 – 17:30 Uhr

Donnerstag der 15. (Feiertag) von 12 – 19 Uhr

Shiatsu für den Rücken mit Martina Solfrank:

Samstag der 10. von 14 – 17:30 Uhr

Einzeltermine jeweils 30 Minuten

Qi Gong/Taji im Park mit Sebastian und Katharina:

Samstag der 24. von 15-16 Uhr (Qi Gong) und 16:10-17:10 Uhr (Taji)

Treffpunkt Spielplatz Beethovenpark

FEIERTAGE:

Pfingst-Samstag der 3. von 10-18 Uhr geöffnet. Es finden keine Kurse statt

Pfingst-Sonntag der 4. von 9-19 Uhr geöffnet. 11:30-13 Uhr Happy-Kurs mit Julia

Pfingst-Montag der 5. von 9-19 Uhr geöffnet. Es finden keine Kurse statt

Donnerstag der 15. von 9-19 Uhr geöffnet (Fronleichnam). 11:30-13 Uhr Happy-Kurs mit Julia

TEILNAHMELISTEN LIEGEN AUF DER THEKE AUS !

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