

Kleingruppen Trainings im Juni 2018

Endorphine freisetzen durch Dehnung mit Julia:

Dienstag der 5. von 10:30 – 12:30 Uhr (Einheit je 30 Min.)

Dienstag der 19. von 10:30 – 12:30 Uhr (Einheit je 30 Min.)

Gezielte Übungen gegen einen Rundrücken mit Susanne:

Donnerstag der 7. von 17 – 17:45 Uhr

Hoop In Fitness mit Susanne:

Donnerstag der 28. von 17 – 17:45 Uhr

Piriformissyndrom – Übungen zur Entlastung des Ischias mit Susanne:

Donnerstag der 21. von 17 – 17:45 Uhr

Plankenvariationen für einen starken Rumpf mit Susanne:

Donnerstag der 14. von 17 – 17:45 Uhr

Power Po & Oberschenkel – straff, taff & knackig in den Sommer mit Dinah:

Donnerstag der 7. von 17 – 18 Uhr

Dienstag der 26. von 19 – 20 Uhr

Übungen ohne Hilfsmittel für zuhause & unterwegs mit Gitte:

Samstag der 2. von 15 – 16 Uhr

Montag der 18. von 10 – 11 Uhr

Workshops und Aktionen im Juni 2018

Hula Hoop im Park mit Susanne:

Treffpunkt Spielplatz Beethovenpark

Samstag der 2. von 10 – 11:30 Uhr

Samstag der 30. von 10 – 11:30 Uhr

Qi Gong/Taiji im Park mit Sebastian / Kosten €6,-

Treffpunkt Spielplatz Beethovenpark

Samstag der 2. von 10:30 – 11:30 Uhr (Qi Gong)

Samstag der 2. von 11:45 – 12:45 Uhr (Taiji)

Erste Hilfe Fresh-Up mit Melanie Bernartz (ASB):

Samstag der 9. von 15 – 17 Uhr

Faszien in Balance mit Susanne:

Samstag der 16. von 14:30 – 16 Uhr

Yoga für Fortgeschrittene mit Julia

Samstag der 23. von 16 – 18 Uhr

Thai-Massage mit An:

nur Montag der 4. & 25. von 12:30 – 17:30 Uhr

Shiatsu Massage mit Martina Solfrank:

Samstag der 30. von 14 – 17:30 Uhr

jeden Dienstag von 15 – 17 Uhr

TEILNAHMELISTEN LIEGEN AUF DER THEKE AUS !