

# KLEINGRUPPENTRAININGS & WORKSHOPS

29.02. – 31.03.2016



MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
29.02.	01.03.	02.03.	03.03.	04.03.	05.03.	06.03.
9.30-9.50 Uhr Koordinations- training mit Gitte	10.30-12.30 Uhr Beckenboden- training* mit Julia		17 - 17.45 Uhr Bauch & Po Spezial mit Dinah	11.30-15 Uhr Thaimassage* Kosten: €20-35 mit Nasinee	15 -17 Uhr Yoga für Fortgeschrittene* Kosten: €20,- mit Julia	
07.03.	08.03.	09.03.	10.03.	11.03.	12.03.	13.03.
9.35-9.55 Uhr Koordinations- training mit Gitte		19 – 21 Uhr Vibrations- training* mit Eberhard	17 - 17.45 Uhr Bauch & Po Spezial mit Dinah	11.30-15 Uhr Thaimassage* Kosten: €20-35 mit Nasinee	15 -16.30 Uhr Hoop-Fitness* mit Susanne	
14.03.	15.03.	16.03.	17.03.	18.03.	19.03.	20.03.
9.35-9.55 Uhr Koordinations- training mit Gitte  19 -20 Uhr Ernährungs- beratung* mit Ulrike	10.30-12.30 Uhr Beckenboden- training* mit Julia		12 -13 Uhr Gerätetraining Thema: Rumpf* mit Annemie  17 - 17.45 Uhr Bauch & Po Spezial mit Dinah	11.30-15 Uhr Thaimassage* Kosten: €20-35 mit Nasinee  16 -18 Uhr Intervall- training* mit Eberhard	15 -17.15 Uhr Selbstschutz- programm* Kosten: €10,- mit Kai Kemper	
21.03.	22.03.	23.03.	24.03.	25.03.	26.03.	27.03.
9.35-9.55 Uhr Koordinations- training mit Gitte  17 - 17.30 Uhr Übungen bei Schreibtisch- tätigkeiten* mit Eberhard			17 - 17.45 Uhr Bauch & Po Spezial mit Dinah	KARFREITAG geöffnet von 9 – 19 Uhr  <u>keine Kurse</u>	OSTERN geöffnet von 10 – 18 Uhr  <u>keine Kurse</u>	OSTERN geöffnet von 9 – 19 Uhr  <u>keine Kurse</u>
28.03.	29.03.	30.03.	31.03.			
OSTERN geöffnet von 9 – 19 Uhr <u>keine Kurse</u>	10.30-12.30 Uhr Beckenboden- training* mit Julia		17 - 17.45 Uhr Bauch & Po Spezial mit Dinah			

BITTE BEI KURSEN MIT \* IN DIE TEILNEHMERLISTE EINTRAGEN