

## Kleingruppen Trainings im März 2017

### **Atemtraining** mit Julia:

Dienstag der 7. von 10:30 – 12:30 Uhr (Einheit je 30 Min.)

Dienstag der 21. von 10:30 – 12:30 Uhr (Einheit je 30 Min.)

### **Faszien-Fit** mit Susanne:

Freitag der 3. von 17:00 – 17:45 Uhr

Sonntag der 12. von 10:30 – 11:15 Uhr

Sonntag der 19. von 10:30 – 11:15 Uhr

### **Gerätetraining für Beine & Po** mit Annemie:

Freitag der 10. von 10 – 11 Uhr

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

Sonntag der 5. von 10:30 – 11:15 Uhr

Sonntag der 26. von 10:30 – 11:15 Uhr

### **Kettlebell-Training** mit Dinah:

Dienstag der 7. von 19 - 19:45 Uhr (für FORTGESCHRITTENE)

Donnerstag der 30. von 17 - 17:45 Uhr (für ANFÄNGER)

### **Koordinationstraining** mit Gitte:

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

### **Pulsgesteuertes Ausdauertraining** mit Eberhard:

Mittwoch der 8. von 18 – 20 Uhr (Einheit je 30 Min.)

### **Rumpfstabilisation mit der Faszienrolle** mit Susanne:

Freitag der 17. von 17:00 – 17:45 Uhr

### **Schulterübungen mit Freihanteln** mit Dinah:

Dienstag der 28. von 19 - 19:45 Uhr

### **Vibrationstraining** mit Eberhard:

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

## Workshops und Aktionen im März 2017

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

Samstag der 11. von 16 – 18 Uhr

### **DeepWork meets BodyArt** mit Britta:

Samstag der 18. von 15 – 16:30 Uhr

### **Vernissage mit Fotografien über den Auerbachplatz-Markt von Odarka Fischer**

Sonntag der 19. von 14 – 18 Uhr

### **Abnehmen durch ketogene Ernährung – Info & Erfahrungsbericht** mit Dinah:

Samstag der 25. von 15 – 16 Uhr

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

Donnerstag der 2. & 9. von 12 – 17:30 Uhr

Sonntag der 5. & 12. von 14:30 – 19 Uhr

**TEILNEHMERLISTEN LIEGEN AUF DER THEKE AUS !**

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