

Kleingruppen Trainings im März 2018

10 Plankenvariationen für einen starken Rumpf:

Donnerstag der 1. von 17 – 17:45 Uhr mit Susanne

Bauchmuskeltraining an der neuen Bauchstraße

Mittwoch der 7. von 10 – 10:30 Uhr mit Eberhard

Dienstag der 20. von 19 – 19:30 Uhr mit Dinah

Facelifting - Rund ums Gesicht mit Julia:

Dienstag der 13. von 10:30 – 12:30 Uhr (Einheit je 30 Min.)

Dienstag der 27. von 10:30 – 12:30 Uhr (Einheit je 30 Min.)

Faszientraining Einzeltermin mit Susanne:

Mittwoch der 21. von 9 – 10:30 Uhr (Einheit je 30 Min.)

Freitag der 23. von 18:30 – 20 Uhr (Einheit je 30 Min.)

Koordinationstraining mit Gitte:

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

Piriformissyndrom – Übungen zur Entlastung des Ischias:

Donnerstag der 15. von 17 – 17:45 Uhr mit Susanne

Übungen für einen starken Rücken & Rumpf:

Freitag der 9. von 10 – 11 Uhr mit Annemie

Montag der 19. von 19 – 20 Uhr mit Eberhard

Weg mit dem Speck – Abnehmprogramm:

Donnerstag der 15. von 17 – 18 Uhr mit Dinah

Freitag der 23. von 10 – 11 Uhr mit Annemie

Workshops und Aktionen im März 2018

Yoga für Fortgeschrittene mit Julia

Samstag der 3. von 16 – 18 Uhr

Individ. Geräteeinstellung/Übungsauswahl für Kurvige mit Jacky:

Samstag der 10. von 9 – 10:30 Uhr (ohne Anmeldung)

Thai-Massage mit An

jeden Sonntag (außer Ostern)

jeden Montag (außer Ostern)

von 12:30 – 17:30 Uhr

Hoop In Fitness mit Susanne:

Samstag der 10. von 15 – 16:30 Uhr

Selbstschutz für Frauen mit Dr. Kathrin Freise:

Samstag der 24. von 14:30 – 16 Uhr

Shiatsu Massage mit Martina Solfrank:

Samstag der 17. von 14 – 17:30 Uhr

jeden Dienstag von 15 – 17 Uhr

 **ÖFFNUNGSZEITEN ÜBER OSTERN:** 

Karfreitag 9 – 19 Uhr / keine Kurse

Karsamstag 10 – 18 Uhr / keine Kurse

Ostersonntag 9 – 19 Uhr / 11:30 – 13 Uhr Happy Easter mit Julia

Ostermontag 9 – 19 Uhr / 11:30 – 13 Uhr Happy Easter mit Julia

TEILNAHMELISTEN LIEGEN AUF DER THEKE AUS !

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