

KLEINGRUPPENTRAININGS & WORKSHOPS

02.05. – 31.05.2016



MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
02.05.	03.05.	04.05.	05.05.	06.05.	07.05.	08.05.
9.35-9.55Uhr Koordinations- training mit Gitte			CHRISTI HIMMELFAHRT geöffnet von 9 – 19 Uhr <u>keine Kurse</u>		15 - 17 Uhr Yoga für Fortgeschrit- tene* mit Julia Kosten: €20,-	
09.05.	10.05.	11.05.	12.05.	13.05.	14.05.	15.05.
9.35-9.55Uhr Koordinations- training mit Gitte 19 – 21 Uhr Vibrations- training* mit Eberhard	10.30-12.30 Uhr Individuelles Fußtraining* mit Julia	10-10.30 Uhr Übungen mit der Kettlebell* mit Dinah	12 -13 Uhr Gerätetraining Thema: Brust & Arme* mit Annemie			PFINGSTEN geöffnet von 9 – 19 Uhr Kurs-Special: 11.30 – 13 Uhr HAPPY HOLIDAY mit Julia
16.05.	17.05.	18.05.	19.05.	20.05.	21.05.	22.05.
PFINGSTEN geöffnet von 9 – 19 Uhr <u>keine Kurse</u>	19-19.30 Uhr Übungen mit der Kettlebell* mit Dinah	8.30-9.15 Uhr Faszien Fitness* mit Susanne		11.15 - 12 Uhr Tango/ChaCha Cha Workout* mit Susanne	15 – 17.45 Uhr Lehrgang Tai Chi/Qi Gong* mit Sebastian Kosten: €20,-	
23.05.	24.05.	25.05.	26.05.	27.05.	28.05.	29.05.
9.35-9.55Uhr Koordinations- training mit Gitte	10.30-12.30 Uhr Individuelles Fußtraining* mit Julia	19 – 21 Uhr Körperfett- messung inkl. Auswertung* mit Eberhard	FRONLEICHNAM geöffnet von 9 – 19 Uhr Kurs-Special: 11.30 – 13 Uhr HAPPY HOLIDAY mit Julia		14 – 16.30 Uhr Golfen zum Kennenlernen* mit Eberhard Kosten: €20,- (in Hürth)	10.30 – 11.15 Uhr Rückenmobi- lisation mit Hula Hoop* mit Susanne
30.05.	31.05.					
9.35-9.55Uhr Koordinations- training mit Gitte	19-19.30 Uhr Übungen mit der Kettlebell* mit Dinah					

BITTE BEI KURSEN MIT * IN DIE TEILNEHMERLISTE EINTRAGEN