

Kleingruppen Trainings im Mai 2017

Beckenboden mit Julia:

Dienstag der 2. von 10:30 – 12:30 Uhr (Einheit je 30 Min.)

Dienstag der 17. von 10:30 – 12:30 Uhr (Einheit je 30 Min.)

Faszien-Fit mit Susanne:

Sonntag der 7. von 10:30 – 11:15 Uhr

Sonntag der 14. von 10:30 – 11:15 Uhr

Sonntag der 21. von 10:30 – 11:15 Uhr

Sonntag der 28. von 10:30 – 11:15 Uhr

Faszientraining mit der Flexibar mit Susanne:

Freitag der 12. von 17:00 – 17:45 Uhr

Gerätetraining für Beine & Po mit Annemie:

Freitag der 19. von 10 – 11 Uhr

Hula Hoop mit Susanne:

Montag der 8. von 17:00 – 17:45 Uhr

Montag der 22. von 17:00 – 17:45 Uhr

Koordinationstraining mit Gitte:

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

Pulsgesteuertes Ausdauertraining mit Eberhard:

Montag der 22. von 18 – 20 Uhr (Einheit je 30 Min.)

Vibrationstraining mit Eberhard:

Mittwoch der 17. von 10 – 12 Uhr (Einheit je 30 Min.)

Workshops und Aktionen im Mai 2017

MAIFEST

Montag der 1. von 14 – 18 Uhr

Bilder im Mai von Dr. Kathrin Freise

Zumba & Dance Workout mit Sarah:

Samstag der 6. von 13:30 - 15 Uhr

Muskelentspannung nach Jakobson mit Inna:

Samstag der 20. von 15 – 16:30 Uhr

Hula Hoop im Park mit Susanne:

Treffpunkt Spielplatz

Samstag der 20. von 10 – 11:15 Uhr

Yoga für Fortgeschrittene mit Julia:

Samstag der 27. von 16 – 18 Uhr

Thai-Massage mit An

Donnerstag der 4. / 11. / 18. von 12 – 17:30 Uhr

Donnerstag der 25. (Feiertag) von 12 – 19 Uhr

Sonntag der 7. / 14. & 21. von 14:30 – 19 Uhr

Shiatsu für den Rücken mit Martina Solfrank:

Sonntag der 28. von 15 – 19 Uhr

Einzeltermin jeweils 30 Minuten

Montag, 1. Mai (Tag der Arbeit) & Donnerstag, 25. Mai (Christi Himmelfahrt)
von 9 – 19 Uhr geöffnet. Es finden keine Kurse statt.

TEILNAHMELISTEN LIEGEN AUF DER THEKE AUS !

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