

Kleingruppen Trainings im Mai 2018

10 Plankenvariationen für einen starken Rumpf mit Susanne:

Donnerstag der 3. von 17 – 17:45 Uhr

Facelifting - Rund ums Gesicht mit Julia:

Dienstag der 15. von 10:30 – 12:30 Uhr (Einheit je 30 Min.)

Dienstag der 29. von 10:30 – 12:30 Uhr (Einheit je 30 Min.)

Faszientraining Einzeltermin mit Susanne:

Freitag der 11. von 18:30 – 20 Uhr (Einheit je 30 Min.)

Hoop In Fitness mit Susanne:

Donnerstag der 24. von 17 – 17:45 Uhr

Koordinationstraining mit Gitte:

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

Piriformissyndrom – Übungen zur Entlastung des Ischias mit Susanne:

Donnerstag der 17. von 17 – 17:45 Uhr

Power Po & Oberschenkel – straff, taff & knackig in den Sommer mit Dinah:

Dienstag der 8. & 22. von 19 – 20 Uhr

Donnerstag der 3. & 17. von 17 – 18 Uhr

Übungen für einen starken Rücken & Rumpf:

Mittwoch der 9. von 19 – 20 Uhr mit Eberhard

Freitag der 25. von 10 – 11 Uhr mit Annemie

Workshops und Aktionen im Mai 2018

MAIFEST mit „Tag der offenen Tür“

Dienstag der 1. von 14 – 18 Uhr

(weitere Infos siehe Aushang)

Yoga für Fortgeschrittene mit Julia

Samstag der 5. von 16 – 18 Uhr

Hula Hoop im Park mit Susanne:

auch für Nicht-Mitglieder

Treffpunkt Spielplatz Beethovenpark

Samstag der 5. von 10 – 11:30 Uhr

Samstag der 19. von 10 – 11:30 Uhr

Faszien in Balance mit Susanne:

Samstag der 26. von 15 – 16:30 Uhr

Thai-Massage mit An

jeden Sonntag von 14:30 – 19 Uhr (auch Pfingsten)

jeden Montag von 12:30 – 17:30 Uhr (auch Pfingsten)

Shiatsu Massage mit Martina Solfrank:

Samstag der 12. von 14 – 17:30 Uhr

jeden Dienstag von 15 – 17 Uhr (außer 1. Mai)

Öffnungszeiten & Kurse an den Feiertagen:

Maifeiertag (1.) 9 – 19 Uhr / keine Kurse

Chr. Himmelfahrt (10.) 9 – 19 Uhr / keine Kurse

Pfingstsonntag (20.) 9 – 19 Uhr / 11:30 – 13 Uhr Happy Pfingsten mit Julia

Pfingstmontag (21.) 9 – 19 Uhr / 11 – 12 Uhr Faszien-Fit mit Susanne

Fronleichnam (31.) 9 – 19 Uhr / 11:30 – 13 Uhr Happy Feiertag mit Julia

TEILNAHMELISTEN LIEGEN AUF DER THEKE AUS !