

## **Kleingruppen Trainings im November 2016**

### **Koordinationstraining** mit Gitte:

Jeden Montag von 9:35 – 9:55 Uhr

### **Kiefer-Nacken Training** mit Julia:

Dienstag der 8. von 10:30 – 12:30 Uhr (Einheit je 30 Min.)

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

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

Mittwoch der 2. von 8:30 – 9:15 Uhr

Mittwoch der 16. von 8:30 – 9:15 Uhr

### **Gerätetraining für die Rumpf- und Bauchmuskulatur** mit Annemie:

Freitag der 11. von 10 – 11 Uhr

Freitag der 25. von 10 – 11 Uhr

### **Kettlebell-Training für Fortgeschrittene (neue Übungen)** mit Dinah:

Dienstag der 15. von 19 - 19:45 Uhr

Dienstag der 29. von 19 - 19:45 Uhr

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

Donnerstag der 24. von 17 – 17:45 Uhr

### **Vibrationstraining** mit Eberhard:

Donnerstag der 10. von 17 – 19 Uhr (Einheit je 30 Min.)

Donnerstag der 24. von 9 – 11 Uhr (Einheit je 30 Min.)

## **Workshops und Aktionen im November 2016**

### **Vernissage Kunst im Carrée**

Werke von Martin Roblitschka

Sonntag der 6. von 14 – 18 Uhr

### **Qi Gong** zur Steigerung des Wohlbefindens

mit Sybille

Samstag der 12. von 15 – 17 Uhr

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

Kosten: €20,-

Samstag der 19. von 16 – 18:00 Uhr

### **Hula Hoop Workshop** mit Susanne

Samstag der 26. von 15 – 16:30 Uhr

### **Thai-Massage**

jeden Montag von 12:30 – 17:30 Uhr

jeden Donnerstag von 12 – 17:30 Uhr

Dienstag (Feiertag) der 1. von 12 -19 Uhr

**TEILNEHMERLISTEN LIEGEN AUF DER THEKE AUS !**

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