

Kleingruppen Trainings im November 2017

Faszientraining Einzeltermin mit Susanne:

Freitag 10. von 18.30 - 20 Uhr (Einheit je 30 Min.)

Rückenstraße – Übungen für einen starken Rücken & Rumpf mit Eberhard:

Mittwoch der 8. von 18 – 20 Uhr (Einheit je 30 Min.)

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

Gerätetraining für die Arme mit Annemie:

Freitag der 24. von 10 – 11 Uhr

Hoop In Fitness mit Susanne:

Freitag der 3. von 17:00 – 17:45 Uhr

Freitag der 17. von 17:00 – 17:45 Uhr

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

Donnerstag der 16. von 17 - 17:45 Uhr

Donnerstag der 30. von 17 - 17:45 Uhr

Koordinationstraining mit Gitte:

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

Rumpfstabilisation mit der Faszienrolle mit Susanne:

Donnerstag der 9. von 17:00 – 17:45 Uhr

Donnerstag der 23. von 17:00 – 17:45 Uhr

Workshops und Aktionen im November 2017

Faszien in Balance mit Susanne:

Samstag der 4. von 15:00 – 16:30 Uhr

Bauchtanz zum Schnuppern mit Christiane:

Samstag der 18. von 14:30 - 16 Uhr

Thai-Massage mit An

Jeden Montag von 12:30 – 17:30 Uhr

Jeden Sonntag von 14:30 – 19 Uhr

Deep Work mit Britta:

Samstag der 25. von 14:30 – 16 Uhr

Shiatsu für den Rücken mit Martina Solfrank:

Samstag der 11. von 14 – 17:30 Uhr

Einzeltermin jeweils 30 Minuten

FEIERTAG: Mittwoch der 1. geöffnet von 9 – 19 Uhr / 11:30 – 13 Uhr „Fit Mix“

TEILNAHMELISTEN LIEGEN AUF DER THEKE AUS !

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