

## Kleingruppen Trainings im November 2018



**Besser gehen & stehen mit Fußgymnastik** mit Susanne:

Donnerstag der 22. von 17 – 17:45 Uhr

**Einführung in den Aushänger** mit Eberhard:

Mittwoch der 14. von 10 – 11 Uhr

Mittwoch der 28. von 19 – 20 Uhr

**Fit mit ChaCha, Walzer & Co.** mit Susanne:

Freitag der 16. von 17 – 17:45 Uhr

**Gezielte Übungen gegen einen Rundrücken** mit Susanne:

Donnerstag der 15. von 17 – 17:45 Uhr

**Hoop In Fitness** mit Susanne:

Freitag der 2. von 17 – 17:45 Uhr

**Kopfstand lernen** mit Gitte:

Freitag der 9. von 15 – 16 Uhr

Freitag der 23. von 15 – 16 Uhr

**Piriformissyndrom – Übungen zur Entlastung des Ischias** mit Susanne:

Donnerstag der 29. von 17 – 17:45 Uhr

**Starker Rumpf durch Plankenvariationen** mit Susanne:

Donnerstag der 8. von 17 – 17:45 Uhr

**Übungen für einen starken Rücken & Rumpf (frei & am Gerät):**

Freitag der 16. von 10 – 11 Uhr mit Annemie

Freitag der 30. von 10 – 11 Uhr mit Annemie

## Workshops und Aktionen im November 2018

**Gesundheitsvortrag** mit Martin Saurbier:

**\*entgiften/reinigen/straffen/stabilisieren\***

Samstag der 3. von 14 – 16:30 Uhr

**Yoga für Fortgeschrittene** mit Julia:

Samstag der 10. von 16 – 18 Uhr

**Faszien ohne Hilfsmittel** mit Susanne:

Samstag der 17. von 15 – 16:30 Uhr

**Thai-Massage** mit An:

jeden Montag von 12:30 – 17:30 Uhr

Kosten: €18,50 für 30 Min./€32,50 für 60 Min

**Strong by Zumba** mit Sarah:

Samstag der 10. von 13:30 – 15:30 Uhr

**Beckenboden Spezial** mit Julia:

Samstag der 24. von 15 – 17 Uhr

**Kunst im Carree**

3.-10. mit Werken von Ruth Zingraf



**Feiertag „Allerheiligen“ von 9 – 19 Uhr geöffnet.**

**Kurs: 11:30 – 13 Uhr Happy Halloween mit Julia**

