

Kleingruppen Trainings im Oktober 2016

Koordinationstraining mit Gitte:

Jeden Montag von 9:35 – 9:55 Uhr

Kettlebell-Training mit Dinah:

Dienstag der 11. von 19 - 19:45 Uhr

Dienstag der 25. von 19 - 19:45 Uhr

Faszien-Fit mit Susanne:

Mittwoch der 5. von 8:30 – 9:15 Uhr

Sonntag der 16. von 10:30 – 11:15 Uhr

Mittwoch der 19. von 8:30 – 9:15 Uhr

Hula Hoop Aerobic mit Susanne:

Mittwoch der 26. von 19 – 19:45 Uhr

Gerätetraining für Arme (Bizeps & Trizeps) mit Annemie:

Freitag der 14. von 10 – 11 Uhr

Freitag der 21. von 10 – 11 Uhr

Vibrationstraining mit Eberhard:

Montag der 10. von 19 – 21 Uhr (Einheit je 30 Min.)

Montag der 24. von 19 – 21 Uhr (Einheit je 30 Min.)

Training zur Fettverbrennung mit Eberhard:

Mittwoch der 5. von 19 – 21 Uhr (Einheit je 30 Min.)

Mittwoch der 26. von 19 – 21 Uhr (Einheit je 30 Min.)

Kiefer-Nacken Training mit Julia:

Dienstag der 4. von 10:30 – 12:30 Uhr (Einheit je 30 Min.)

Dienstag der 18. von 10:30 – 12:30 Uhr (Einheit je 30 Min.)

Workshops und Aktionen im Oktober 2016

American Tribal Style mit Isabelle

Tanzfusion aus indischem Tanz, Bauchtanz & Flamenco. 10er Karte für Mitglieder €80 (Schnupperstunde €5).

Jeden Donnerstag von 20 – 21.15 Uhr

Bauchtanz mit Christiane

Grundlagen des Bauchtanzes

Samstag der 8. von 15 – 17 Uhr

Zumba mit Sarah

für Einsteiger und Fortgeschrittene

Samstag der 29. von 15 – 17 Uhr

Thai-Massage

jeden Donnerstag von 12 - 17 Uhr

jeden Freitag von 11:30 – 15 Uhr

jeden Sonntag von 14:30 – 19 Uhr

TEILNEHMERLISTEN LIEGEN AUF DER THEKE AUS !

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