

## **Kleingruppen Trainings im Oktober 2017**

### **Ernährungsberatung** mit Ulrike:

Bitte vorher den Fragebogen ausfüllen!

Montag der 23. von 19 - 21 Uhr (Einheit je 60 Min.)

### **Faszientraining Einzeltermin** mit Susanne:

Freitag 13. von 18.30 - 20 Uhr (Einheit je 30 Min.)

### **Ganzkörpertraining auf dem Vibratrimmer** mit Eberhard:

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

### **Gerätetraining für Brust & Rücken** mit Annemie:

Freitag der 13. von 10 – 11 Uhr

### **Hula Hoop** mit Susanne:

Freitag der 6. von 17:00 – 17:45 Uhr

Freitag der 20. von 17:00 – 17:45 Uhr

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

Dienstag der 10. von 19 - 19:45 Uhr

Donnerstag der 26. 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 26. von 17:00 – 17:45 Uhr

## **Workshops und Aktionen im Oktober 2017**

### **Kunst im Carrée** mit Werken von Alo Schmitz:

Samstag der 14. von 15 - 18 Uhr

### **Hula Hoop im Park** mit Susanne:

Treffpunkt Spielplatz

Samstag der 7. von 10 – 11:30 Uhr

### **Thai-Massage** mit An

Sonntag der 1. / 15. / 22. / 29. / von 14:30 – 19 Uhr

Montag der 16. / 23. von 12:30 – 17:30 Uhr

Dienstag (Feiertag) der 31. von 13- 19 Uhr

### **Hoop In Fitness** mit Susanne:

Samstag der 21. von 15 – 16:30 Uhr

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

Samstag der 28. von 16:00 – 18:00 Uhr

### **Krav Maga** mit Dr. Kathrin Freise:

Kosten: €49,- (für insgesamt 5 Einheiten)

Samstag der 7. / 14. von 14:30 – 16 Uhr

### **FEIERTAGE:**

**Dienstag der 3. geöffnet von 9 – 19 Uhr / 11:30 – 13 Uhr „Happy Germany“ mit Julia**

**Dienstag der 31. geöffnet von 9 – 19 Uhr / KEINE KURSE**

**TEILNAHMELISTEN LIEGEN AUF DER THEKE AUS !**

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