

Kleingruppen Trainings im Oktober 2018

Besser gehen & stehen mit Fußgymnastik mit Susanne:

Donnerstag der 25. von 17 – 17:45 Uhr

Einführung in den Aushänger mit Eberhard:

Mittwoch der 10. von 10 – 11 Uhr

Mittwoch der 24. von 19 – 20 Uhr

Gezielte Übungen gegen einen Rundrücken mit Susanne:

Donnerstag der 11. von 17 – 17:45 Uhr

Hoop In Fitness mit Susanne:

Freitag der 12. von 17 – 17:45 Uhr

Kopfstand lernen mit Gitte:

Samstag der 13. von 15 – 16 Uhr

Montag der 22. von 10 – 11 Uhr

Piriformissyndrom – Übungen zur Entlastung des Ischias mit Susanne:

Donnerstag der 18. von 17 – 17:45 Uhr

Starker Rumpf durch Plankenvariationen mit Susanne:

Donnerstag der 4. von 17 – 17:45 Uhr

Workshops und Aktionen im Oktober 2018

Yoga für Fortgeschrittene mit Julia:

Samstag der 13. von 16 – 18 Uhr

Hula-Hoop im Park mit Susanne:

Samstag der 6. von 10 – 11:30 Uhr

Samstag der 20. von 10 – 11:30 Uhr

Thai-Massage mit An:

jeden Montag von 12:30 – 17:30 Uhr

jeden Sonntag von 14:30 – 19 Uhr

Faszien ohne Hilfsmittel mit Susanne:

Samstag der 20. von 15 – 16:30 Uhr

Fit mit ChaCha, Walzer & Co. mit Susanne:

Samstag der 27. von 15 – 16:30 Uhr

Shiatsu Massage mit Martina Solfrank:

jeden Dienstag von 15 – 17 Uhr

***** Tag der Deutschen Einheit von 9 – 19 Uhr geöffnet. Keine Kurse. *****

TEILNAHMELISTEN LIEGEN AUF DER THEKE AUS !

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