

## **Kleingruppen Trainings im September 2016**

### **Kettlebell-Training** mit Dinah:

Dienstag der 13. von 19 - 19:45 Uhr

Dienstag der 27. von 19 - 19:45 Uhr

### **Gerätetraining mit Schwerpunkt Rumpf** mit Annemie:

Donnerstag der 8. von 10 – 11 Uhr

Donnerstag der 22. von 10 – 11 Uhr

### **Faszien-Fit** mit Susanne:

Mittwoch der 7. von 8:30 – 9:15 Uhr

Mittwoch der 21. von 8:30 – 9:15 Uhr

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

Mittwoch der 14. von 19 – 19:45 Uhr

### **Koordinationstraining** mit Gitte:

Jeden Montag von 9:35 – 9:55 Uhr

### **Vibrationstraining** mit Eberhard:

Montag der 12. von 19 – 21 Uhr

Donnerstag der 29. von 9 – 11 Uhr

### **Kiefer-Nacken Training** mit Julia:

Dienstag der 6. von 10:30 – 12:30 Uhr

Dienstag der 13. von 10:30 – 12:30 Uhr

## **Workshops und Aktionen im September 2016**

### **Faszientraining mit Schwung** mit Susanne

Samstag, der 17. von 15 – 16:15 Uhr

### **Yoga** mit Julia

Samstag der 24. von 15 – 17 Uhr

### **Stadtführung 'historischer Rundgang am Decksteiner Weiher'** mit Bruno Knopp

Freitag der 16. um 18 Uhr ab Studio

### **Thai-Massage** mit Natalie

jeden Donnerstag von 12 - 17 Uhr

jeden Freitag von 11:30 – 15 Uhr

### **Thai-Massage** mit Ooi

jeden Sonntag von 14:30 – 19 Uhr

**TEILNEHMERLISTEN LIEGEN AUF DER THEKE AUS !**