

## **Kleingruppen Trainings im September 2017**

### **Beckenboden** mit Julia:

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

Dienstag der 26. von 10:30 – 12:30 Uhr (Einheit je 30 Min.)

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

Mittwoch der 6. von 18 – 20 Uhr (Einheit je 30 Min.)

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

Jeden Sonntag von 10:30 – 11:15 Uhr (ohne Anmeldung)

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

Freitag 15. von 19 - 20 Uhr (Einheit je 30 Min.)

### **Gerätetraining für Beine & Po** mit Annemie:

Freitag der 22. von 10 – 11 Uhr

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

Freitag der 8. von 17:00 – 17:45 Uhr

Freitag der 22. von 17:00 – 17:45 Uhr

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

Dienstag der 5. von 19 - 19:45 Uhr

Donnerstag der 21. von 17 - 17:45 Uhr

### **Stabilisation & Kraft mit der Faszienrolle** mit Susanne:

Donnerstag der 14. von 17:00 – 17:45 Uhr

Donnerstag der 28. von 17:00 – 17:45 Uhr

## **Workshops und Aktionen im September 2017**

### **Zumba & Dance Workout** mit Sarah:

Samstag der 2. von 13:30 - 15 Uhr

### **Himalaya/Nepal Reisebericht „Fit für den Berg“** mit Corinna:

Samstag der 9. von 16.30 – 18 Uhr

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

Kosten: Treffpunkt Spielplatz

Samstag der 16. von 10 – 11:30 Uhr

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

Samstag der 23. von 16:15 – 18:15 Uhr

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

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

Samstag der 9. / 23. / 30. von 14:30 – 16 Uhr

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

Jeden Sonntag von 14:30 – 19 Uhr

### **Shiatsu für den Rücken** mit Martina Solfrank:

Samstag der 16. von 14 – 17:30 Uhr

Einzeltermin jeweils 30 Minuten

**TEILNAHMELISTEN LIEGEN AUF DER THEKE AUS !**

**[www.fitnesstreff-fuer-frauen.de](http://www.fitnesstreff-fuer-frauen.de) Tel: 0221-427574**