

Kleingruppen Trainings im September 2018

Besser gehen & stehen mit Fußgymnastik mit Susanne:

Donnerstag der 20. von 17 – 17:45 Uhr

Gezielte Übungen gegen einen Rundrücken mit Susanne:

Donnerstag der 6. von 17 – 17:45 Uhr

Hoop In Fitness mit Susanne:

Freitag der 14. von 17 – 17:45 Uhr

Piriformissyndrom – Übungen zur Entlastung des Ischias mit Susanne:

Donnerstag der 27. von 17 – 17:45 Uhr

Starker Rumpf durch Plankenvariationen mit Susanne:

Donnerstag der 13. von 17 – 17:45 Uhr

Übungen ohne Hilfsmittel für zuhause & unterwegs mit Gitte:

Samstag der 15. von 15 – 16 Uhr

Montag der 24. von 10 – 11 Uhr

Yoga für Anfänger mit Barbara:

Freitag der 7./21./28. von 16:45 – 17:45 Uhr

Workshops und Aktionen im September 2018

Yoga für Fortgeschrittene mit Julia:

Samstag der 1. von 16 – 18 Uhr

Yoga für Anfänger mit Julia:

Samstag der 22. von 16 – 18 Uhr

Hula-Hoop im Park mit Susanne:

Samstag der 8. von 10 – 11:30 Uhr

Samstag der 22. von 10 – 11:30 Uhr

Faszien in Balance mit Susanne:

Samstag der 15. von 14:30 – 16 Uhr

Fit mit ChaCha, Walzer & Co. mit Susanne:

Samstag der 29. von 14:30 – 16 Uhr

Shiatsu Massage mit Martina Solfrank:

jeden Dienstag von 15 – 17 Uhr

TEILNAHMELISTEN LIEGEN AUF DER THEKE AUS!

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