

WORKSHOPS & KLEINGRUPPENTRAINING IM



PROGRAMM für NOVEMBER

Montag, 02.11.	9.30-10 Uhr	Koordinationstraining zur Verbesserung des Gleichgewichts <i>mit Gitte</i>
Dienstag, 03.11.	10.30-12.30 Uhr	Übungen für den Beckenboden <i>mit Julia</i> →Bitte im Studio anmelden!
Mittwoch, 04.11.	10.30-11 Uhr	Übungen mit der Faszienrolle zur Massage des Bindegewebes mit Susanne →Bitte im Studio anmelden!
Samstag, 07.11.	15-17 Uhr	Bauchtanz-Workshop für Anfänger Schnupperkurs <i>mit Christiane</i>
Sonntag, 08.11.	14-18 Uhr	Vernissage Martin Roblitschka „Kunst im Carrée“
Sonntag, 08.11.	16-17 Uhr	Mobilisierung und Dehnung des Schulter-Nacken-Bereichs <i>mit Ruth</i>
Dienstag, 10.11.	9-10 Uhr	Vibratrimmer-Training <i>mit Eberhard</i> →Bitte im Studio anmelden!
Dienstag, 10.11.	19-19.30 Uhr	Potraining intensiv <i>mit Dinah</i> →Bitte im Studio anmelden!
Freitag, 13.11.	9-10 Uhr	Gewusst wie! Gerätetraining für Neu- und Wiedereinsteiger <i>mit Annemie</i> - Thema: Brust & Rücken →Bitte im Studio anmelden!
Samstag, 14.11.	15-17 Uhr	„Yoga für Fortgeschrittene“ Workshop <i>mit Julia</i> →Bitte im Studio anmelden! Kosten: €20,-
Montag, 16.11.	9.30-10 Uhr	Koordinationstraining zur Verbesserung des Gleichgewichts <i>mit Gitte</i>
Montag, 16.11.	19-20 Uhr	Ernährungsberatung <i>mit Ulrike</i> →Bitte im Studio anmelden!
Dienstag, 17.11.	10.30-12.30 Uhr	Übungen für den Beckenboden <i>mit Julia</i> →Bitte im Studio anmelden!
Dienstag, 17.11.	17.45-18.15 Uhr	Übungen mit der Faszienrolle zur Massage des Bindegewebes mit Susanne →Bitte im Studio anmelden!
Mittwoch, 18.11.	18.30-19.30 Uhr	Vibratrimmer-Training <i>mit Eberhard</i> →Bitte im Studio anmelden!
Dienstag, 24.11.	10.30-11 Uhr	Rückenmobilisation mit dem Hula Hoop <i>mit Susanne</i> →Bitte im Studio anmelden!
Donnerstag, 26.11.	19-19.30 Uhr	Freihanteltraining für die Arme <i>mit Dinah</i> →Bitte im Studio anmelden!
Samstag, 28.11.	15-15.30 Uhr	Koordinationstraining zur Verbesserung des Gleichgewichts <i>mit Gitte</i>