

# WORKSHOPS & KLEINGRUPPENTRAINING



## PROGRAMM für OKTOBER 2015

Freitag <b>9.10.</b>	18.30 Uhr	<b>Stadtführung</b> „Sülzer Kneipenkultur“ mit Bruno Knopp	Anmeldung erforderlich
Samstag <b>10.10.</b>	15 – 17 Uhr	<b>Yoga für Fortgeschrittene</b> mit Julia	Anmeldung erforderlich
Montag <b>12.10.</b>	9.30 – 9.50 Uhr	<b>Koordinationstraining</b> auch zur Verbesserung des Gleichgewichts mit Gitte	Ohne Anmeldung
Montag <b>12.10.</b>	18 – 19 Uhr	<b>Pulsgesteuertes Ausdauertraining</b> mit Eberhard	Ohne Anmeldung
Donnerstag <b>15.10.</b>	19 – 20.30 Uhr	<b>BodyArt meets myofasziales Training</b> mit Britta	Ohne Anmeldung
Sonntag <b>18.10.</b>	16 – 17 Uhr	<b>Mobilisierung und Dehnung des Schulter- Nacken-Bereichs</b> mit Ruth	Ohne Anmeldung
Montag <b>19.10.</b>	9.30 – 9.50 Uhr	<b>Koordinationstraining</b> auch zur Verbesserung des Gleichgewichts mit Gitte	Ohne Anmeldung
Montag <b>19.10.</b>	18 – 19 Uhr	<b>Pulsgesteuertes Ausdauertraining</b> mit Eberhard	Ohne Anmeldung
Dienstag <b>20.10.</b>	17.45-18.15 Uhr	<b>Übungen mit der Faszienrolle</b> zur Massage des Bindegewebes mit Susanne	Anmeldung erforderlich
Donnerstag <b>22.10.</b>	9.30-10.30 Uhr	Gewusst wie! <b>Gerätetraining für Neu- und Wiedereinsteiger</b> mit Annemie - ( Thema: Bauch - Oberschenkel - Po )	Anmeldung erforderlich
Samstag <b>24.10.</b>	15 – 16 Uhr	Hoopin Fit - <b>Hula Hoop Training</b> mit Susanne	Anmeldung erforderlich
Montag <b>26.10.</b>	9.30 – 9.50 Uhr	<b>Koordinationstraining</b> auch zur Verbesserung des Gleichgewichts mit Gitte	Ohne Anmeldung
Dienstag <b>27.10.</b>	17.45-18.15 Uhr	<b>Bauchtraining intensiv</b> „Stabilisations- & Halteübungen“ mit Dinah	Anmeldung erforderlich