

WORKSHOPS IM NOVEMBER

SONNTAG 01. NORDIC WALKING „Refresher“ mit Claudia
von 11:00 – 13:00 Uhr (Treffpunkt am Studio)

SAMSTAG 14. FIT MIT WALZER & CO. mit Susanne
von 14:30 – 15:45 Uhr

SAMSTAG 14. YOGA MITTELSTUFE mit Julia
von 16:00 – 18:00 Uhr
Kosten: 20 Euro

SONNTAG 15. SHIATSU mit Anne
von 14:30 – 17:30 Uhr
25 Minuten pro Behandlung auf dem mobilen Massagesstuhl
Kosten: 20 Euro

SAMSTAG 21. ZUMBA mit Sarah
von 14:00 – 14:45 Uhr und 15:00 – 15:45 Uhr

SONNTAG 22. YIN-YOGA im Herbst mit Tatjana
von 14:30 – 16:00 Uhr - *Thema: "Element Metall"*

Beim Yin-Yoga dehnt man auf sanfte und ruhige Art das Binde- und Fasziengewebe. Im Herbst aktivieren wir durch spezielle Übungen den Lunge/Dickdarm-Meridian und stärken somit die im Herbst vorherrschende Metall-Energie. Für Alle geeignet! Bitte mitbringen: eigene Socken, Pulli, Decke und Yogakissen! - Kosten: 15 Euro (für Nicht-Mitglieder 20 Euro)

SAMSTAG 28. LINE DANCE mit Alexandra
von 14:30 – 15:30 Uhr
Kosten: 10 Euro

PLÄTZE KÖNNEN ONLINE GEBUCHT WERDEN UNTER
www.fitnessstreff-fuer-frauen.de