

KLEINGRUPPEN TRAININGS

Besser gehen & stehen mit Fußgymnastik

mit Susanne:
Donnerstag der 11. von 17 - 17:45 Uhr

Gezielte Übungen gegen einen

Rundrücken mit Susanne:
Donnerstag der 4. von 17 - 17:45 Uhr

Hoop In Fitness mit Susanne:

Freitag der 5. von 17 - 17:45 Uhr

Schulter-Nacken Training an den Geräten

mit Eberhard:
Montag der 8. von 19 - 20 Uhr
Mittwoch der 24. von 19 - 20 Uhr

Starker Rumpf durch Plankenvariationen

mit Susanne:
Donnerstag der 18. von 17 - 17:45 Uhr

Faszien in Balance mit Susanne:

Mittwoch der 3. von 8:30 - 9:15 Uhr
Mittwoch der 17. von 8:30 - 9:15 Uhr

Faszienfit mit Susanne:

Freitag der 12. von 11:15 - 12 Uhr
Freitag der 26. von 11:15 - 12 Uhr

Piriformissyndrom – Übungen zur Entlastung des

Ischias mit Susanne:
Donnerstag der 25. von 17 - 17:45 Uhr

Strong Core & Balance – Rumpfstabilisations- & Gleichgewichtsübungen für Fortgeschr.

mit Dinah:
Donnerstag der 4. & 18. von 19 - 20 Uhr
Donnerstag der 11. & 25. von 17 - 18 Uhr

Von den Füßen zum Beckenboden mit Julia:

Dienstag der 16. von 11 - 13 Uhr (Einheit je 30 Min.)
Dienstag der 30. von 11 - 13 Uhr (Einheit je 30 Min.)

WORKSHOPS

Yoga für Fortgeschrittene mit Julia:

Samstag der 6. von 16 - 18 Uhr

Hula Hoop im Park mit Susanne:

auch für Nicht-Mitglieder
Treffpunkt Spielplatz Beethovenpark
Samstag der 13. & 27. von 9:30 – 11 Uhr

Thai-Massage mit An:

Mo - So von 11 - 19 Uhr (Sülzburgstr. 98)

Termine buchen online unter www.fitnessstreff-fuer-frauen.de oder Tel. 34 667 601

Strong by Zumba mit Sarah:

Samstag der 13. von 14:30 - 15:30 Uhr

Zumba mit Sarah:

Samstag der 13. von 13:30 - 14:30 Uhr

Fußgymnastik mit Susanne:

Samstag der 20. von 14:30 - 16 Uhr

TEILNAHMELISTEN LIEGEN AUF DER THEKE AUS!

ÖFFNUNGSZEITEN AN OSTERN

Karfreitag 19.04.	9 – 19 Uhr	keine Kurse
Ostersamstag 20.04.	10 – 18 Uhr	Kurse wie immer
Ostersonntag 21.04.	9 – 19 Uhr	11:30 – 13 Uhr „Happy Ostern“ mit Julia
Ostermontag 22.04.	9 – 19 Uhr	11:30 – 13 Uhr „Happy Ostern“ mit Julia

KLEINGRUPPEN TRAININGS

Besser gehen & stehen mit Fußgymnastik

mit Susanne:

Donnerstag der 11. von 17 - 17:45 Uhr

Gezielte Übungen gegen einen

Rundrücken mit Susanne:

Donnerstag der 4. von 17 - 17:45 Uhr

Hoop In Fitness mit Susanne:

Freitag der 5. von 17 - 17:45 Uhr

Schulter-Nacken Training an den Geräten

mit Eberhard:

Montag der 8. von 19 - 20 Uhr

Mittwoch der 24. von 19 - 20 Uhr

Starker Rumpf durch Plankenvariationen

mit Susanne:

Donnerstag der 18. von 17 - 17:45 Uhr

Faszien in Balance mit Susanne:

Mittwoch der 3. von 8:30 - 9:15 Uhr

Mittwoch der 17. von 8:30 - 9:15 Uhr

Faszienfit mit Susanne:

Freitag der 12. von 11:15 - 12 Uhr

Freitag der 26. von 11:15 - 12 Uhr

Piriformissyndrom – Übungen zur Entlastung des

Ischias mit Susanne:

Donnerstag der 25. von 17 - 17:45 Uhr

Strong Core & Balance – Rumpfstabilisations- & Gleichgewichtsübungen für Fortgeschr.

mit Dinah:

Donnerstag der 4. & 18. von 19 - 20 Uhr

Donnerstag der 11. & 25. von 17 - 18 Uhr

Von den Füßen zum Beckenboden mit Julia:

Dienstag der 16. von 11 - 13 Uhr (Einheit je 30 Min.)

Dienstag der 30. von 11 - 13 Uhr (Einheit je 30 Min.)

WORKSHOPS

Yoga für Fortgeschrittene mit Julia:

Samstag der 6. von 16 - 18 Uhr

Hula Hoop im Park mit Susanne:

auch für Nicht-Mitglieder

Treffpunkt Spielplatz Beethovenpark

Samstag der 13. & 27. von 9:30 – 11 Uhr

Thai-Massage mit An:

Mo - So von 11 - 19 Uhr (Sülzburgstr. 98)

Termine buchen online unter www.fitnessstreff-fuer-frauen.de oder Tel. 34 667 601

Strong by Zumba mit Sarah:

Samstag der 13. von 14:30 - 15:30 Uhr

Zumba mit Sarah:

Samstag der 13. von 13:30 - 14:30 Uhr

Fußgymnastik mit Susanne:

Samstag der 20. von 14:30 - 16 Uhr

TEILNAHMELISTEN LIEGEN AUF DER THEKE AUS!

ÖFFNUNGSZEITEN AN OSTERN

Karfreitag 19.04.	9 – 19 Uhr	keine Kurse
Ostersamstag 20.04.	10 – 18 Uhr	Kurse wie immer
Ostersonntag 21.04.	9 – 19 Uhr	11:30 – 13 Uhr „Happy Ostern“ mit Julia
Ostermontag 22.04.	9 – 19 Uhr	11:30 – 13 Uhr „Happy Ostern“ mit Julia