

# DEZEMBER 2019



Telefon 42 75 74

## KLEINGRUPPEN

### **Bauchübungen auf der Faszienrolle**

mit Susanne:

Donnerstag 19. von 17 - 17:45 Uhr

Montag 23. von 17 - 17:45 Uhr

### **Detox durch Lymphaktivierung**

mit Julia: (30 Minuten Einzeltermin)

Dienstag 3./10./17. von 11:00 – 12:30 Uhr

### **Faszien in Balance** mit Susanne:

Mittwoch 4. & 11. von 8:30 – 9:15 Uhr

### **Gezielte Übungen gegen einen Rundrücken**

mit Susanne:

Donnerstag 12. von 17 - 17:45 Uhr

Montag 16. von 17 - 17:45 Uhr

Mittwoch 18. von 8:30 – 9:15 Uhr

### **Knie & Füße** mit Susanne:

Donnerstag 2. von 17 - 17:45 Uhr

### **Strong Core & Balance – Übungen für**

**Fortgeschrittene** mit Dinah:

Montag 9. von 17 - 18 Uhr

Donnerstag 19. von 18 - 19 Uhr

### **Piriformissyndrom – Übungen zur**

**Entlastung des Ischias** mit Susanne:

Donnerstag 5. von 17 - 17:45 Uhr

### **Sixpack-Training** mit Paul:

Freitag 13. von 15 - 16 Uhr

### **Vibrationstraining für den ganzen Körper**

mit Eberhard:

Mittwoch 11. von 18 - 20 Uhr

Montag 16. von 18 – 20 Uhr

### **Stadtführung mit Bruno Knopp: Di, 3.12. 18 Uhr ab**

**Studio: „Weihnachten in der Südstadt“**

## WORKSHOPS

### **Zumba Christmas Special** mit Sarah:

Samstag 7. von 13:30 - 15 Uhr

### **Fit mit ChaCha & Co.** mit Susanne:

Samstag 21. von 14:30 – 16 Uhr

### **Thai-Massage** mit An:

Mo - So von 10 - 20 Uhr (Sülzburgstr. 98)

Termine buchen online unter [www.fitnesstreff-fuer-frauen.de](http://www.fitnesstreff-fuer-frauen.de) oder Tel. 34 667 601

### **Yin-Yoga für die Wirbelsäule** mit Tatjana:

Samstag 14. von 14 – 15:30 Uhr

### **Yoga für Fortgeschrittene** mit Julia:

Samstag 21. von 16 - 18 Uhr

## Öffnungszeiten an Weihnachten 2019

|                       |             |   |
|-----------------------|-------------|---|
| Heiligabend           | geschlossen | keine Kurse   |
| 1. Weihnachtsfeiertag | geschlossen | keine Kurse   |
| 2. Weihnachtsfeiertag | 11 – 18 Uhr | 11:30 – 13:00 Uhr Happy Christmas mit Julia           |
| Fr. 27.12.            | 10 – 20 Uhr | 11:30 – 13:00 Uhr Rücken-Relax mit Julia              |
| Sa. 28.12.            | 11 – 18 Uhr | 11 Uhr BOP, 12- 13:30 Uhr Yoga mit Julia              |
| So. 29.12.            | 11 – 18 Uhr | 11:30–13:00 Uhr Happy End, 13:15 Uhr Rücken mit Julia |
| Mo. 30.12.            | 10 – 20 Uhr | 10:30–11:30 Uhr Faszienfit, 18-19 Uhr Fit-Mix         |
| Silvester             | geschlossen | keine Kurse   |
| Neujahr               | 11 – 18 Uhr | keine Kurse   |