

KLEINGRUPPEN TRAININGS

Abnehmen durch Kraft- & Ausdauertraining

mit Eberhard:

Montag der 11. von 19 – 21 Uhr

Mittwoch der 20. von 10 – 12 Uhr

Besser gehen & stehen mit

Fußgymnastik mit Susanne:

Donnerstag der 21. von 17 – 17:45 Uhr

Gezielte Übungen gegen einen

Rundrücken mit Susanne:

Donnerstag der 7. von 17 – 17:45 Uhr

Mittwoch der 20. von 8:30 – 9:15 Uhr

Hoop In Fitness mit Susanne:

Freitag der 1. von 17 – 17:45 Uhr

Freitag der 22. von 17 – 17:45 Uhr

Power Po & Oberschenkel mit Dinah:

Donnerstag der 14. von 19 – 20 Uhr

Dienstag der 19. von 17 – 18 Uhr

Beckenbodenübungen mit Julia:

Dienstag der 5. von 11 – 13 Uhr (Einheit je 30 Min.)

Dienstag der 19. von 11 - 13 Uhr (Einheit je 30 Min.)

Faszien und Balance mit Susanne:

Mittwoch der 6. von 8:30 – 9:15 Uhr

Mittwoch der 27. von 8:30 – 9:15 Uhr

Faszienfit mit Susanne:

Freitag der 8. von 11:15 - 12 Uhr

Intensives Rumpftaining für

Fortgeschrittene mit Paul:

Freitag der 8. von 16 – 16:30 Uhr

Starker Rumpf durch Plankenvariationen

mit Susanne:

Donnerstag der 14. von 17 – 17:45 Uhr

WORKSHOPS

Fit mit ChaCha, Walzer & Co.

mit Susanne:

Samstag der 2. von 14:30 – 16 Uhr

Zell-Check mit Martin Saurbier:

Samstag der 9. von 12 – 14 Uhr

Gesundheitsvortrag mit Martin

Saurbier:

entgiften/reinigen/straffen/stabilisieren

Samstag der 9. von 14:30 – 17 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

Faszien ohne Hilfsmittel mit Susanne:

Samstag der 16. von 14:30 – 16 Uhr

Yoga für Fortgeschrittene mit Julia:

Samstag der 23. von 16 – 18 Uhr

TEILNAHMELISTEN LIEGEN AUF DER THEKE AUS!

Öffnungszeiten an Karneval:

Rosenmontag 04.03. geschlossen

Altweiber 28.02. * 8-16 Uhr * keine Kurse

Veilchendienstag 05.03. * 8-20 Uhr * keine Kurse