

## **Kleingruppen Trainings im Juli 2018**

### **Endorphine freisetzen durch Dehnung** mit Julia:

Dienstag der 17. von 10:30 – 12:30 Uhr (Einheit je 30 Min.)

Dienstag der 31. von 10:30 – 12:30 Uhr (Einheit je 30 Min.)

### **Gezielte Übungen gegen einen Rundrücken** mit Susanne:

Donnerstag der 12. von 17 – 17:45 Uhr

### **Hoop In Fitness** mit Susanne:

Freitag der 20. von 17 – 17:45 Uhr

### **Piriformissyndrom – Übungen zur Entlastung des Ischias** mit Susanne:

Donnerstag der 26. von 17 – 17:45 Uhr

### **Power Po & Oberschenkel – straff, taff & knackig in den Sommer** mit Dinah:

Dienstag der 17. von 19 – 20 Uhr

Donnerstag der 26. von 17 – 18 Uhr

### **Starker Rumpf durch Plankenvariationen** mit Susanne:

Donnerstag der 19. von 17 – 17:45 Uhr

### **Übungen ohne Hilfsmittel für zuhause & unterwegs** mit Gitte:

Samstag der 14. von 15 – 16 Uhr

Montag der 23. von 10 – 11 Uhr

## **Workshops und Aktionen im Juli 2018**

### **Hula Hoop im Park** mit Susanne:

Samstag der 14. von 10 – 11:30 Uhr

Samstag der 28. von 10 – 11:30 Uhr

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

Samstag der 21. von 16 – 18 Uhr

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

jeden Montag von 12:30 – 17:30 Uhr

jeden Sonntag von 14:30 – 19 Uhr

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

Samstag der 21. von 14 – 15:30 Uhr

### **Golfen zum Kennenlernen** mit Eberhard:

Kosten: €10,- in Hürth-Fischenich

Treffpunkt ab Studio

Samstag der 28. von 15 – 17 Uhr

### **Shiatsu Massage** mit Martina Solfrank:

Samstag der 14. von 14 – 17:30 Uhr

jeden Dienstag von 15 – 17 Uhr

**TEILNAHMELISTEN LIEGEN AUF DER THEKE AUS !**

*www.fitnessstreff-fuer-frauen.de Tel: 0221-427574*