

JULI 2019



Telefon 42 75 74

KLEINGRUPPEN

Bauchübungen auf der Faszienrolle
mit Susanne:
Donnerstag 25. von 17 - 17:45 Uhr

**Besser gehen & stehen mit
Fußgymnastik** mit Susanne:
Donnerstag 18. von 17 - 17:45 Uhr

Faszienfit mit Susanne:
Freitag 12. von 11:15 - 12 Uhr

Hula-Hoop mit Susanne:
Freitag 5. & 26. von 17 - 17:45 Uhr

**Gezielte Übungen gegen einen
Rundrücken** mit Susanne:
Donnerstag 11. von 17 - 17:45 Uhr

**Piriformissyndrom – Übungen zur
Entlastung des Ischias** mit Susanne:
Donnerstag 4. von 17 - 17:45 Uhr

Sommer, Sonne, Sonnengrüße
mit Julia: (30 Minuten Einzeltermin)
Dienstag 9./23. von 11:45 – 12:45 Uhr

**Stabilisation & Dehnung der Hände &
Handgelenke** mit Susanne:
Freitag 19. von 17 - 17:45 Uhr

WORKSHOPS

Hula-Hoop im Park mit Susanne:
auch für Nicht-Mitglieder
Treffpunkt Spielplatz Beethovenpark
Samstag 13. von 9:30 – 10:30 Uhr

Yin-Yoga im Sommer mit Tatjana:
Samstag 20. von 14 – 15:30 Uhr

Zoo-Abendführung für Erwachsene
mit Maerte & Britta:
Freitag 19. von 19:30 – 21:30 Uhr

Thai-Massage mit An:
Mo - So von 11 - 19 Uhr (Sülzburgstr. 98)

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

Sommerfitness im Park mit Susanne:
auch für Nicht-Mitglieder
Treffpunkt Spielplatz Beethovenpark
Samstag 27. von 10 - 11 Uhr

Yoga für Fortgeschrittene mit Julia:
Samstag 27. von 16 - 18 Uhr

TEILNAHMELISTEN LIEGEN AUF DER THEKE AUS!