

## **Kleingruppen Trainings im Juni 2018**

**Endorphine freisetzen durch Dehnung** mit Julia:

Dienstag der 5. von 10:30 – 12:30 Uhr (Einheit je 30 Min.)

Dienstag der 19. von 10:30 – 12:30 Uhr (Einheit je 30 Min.)

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

Donnerstag der 7. von 17 – 17:45 Uhr

**Hoop In Fitness** mit Susanne:

Donnerstag der 28. von 17 – 17:45 Uhr

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

Donnerstag der 21. von 17 – 17:45 Uhr

**Plankenvariationen für einen starken Rumpf** mit Susanne:

Donnerstag der 14. von 17 – 17:45 Uhr

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

Donnerstag der 7. von 17 – 18 Uhr

Dienstag der 26. von 19 – 20 Uhr

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

Samstag der 2. von 15 – 16 Uhr

Montag der 18. von 10 – 11 Uhr

## **Workshops und Aktionen im Juni 2018**

**Hula Hoop im Park** mit Susanne:

Treffpunkt Spielplatz Beethovenpark

Samstag der 2. von 10 – 11:30 Uhr

Samstag der 30. von 10 – 11:30 Uhr

**Qi Gong/Taiji im Park** mit Sebastian / Kosten €6,-

Treffpunkt Spielplatz Beethovenpark

Samstag der 2. von 10:30 – 11:30 Uhr (Qi Gong)

Samstag der 2. von 11:45 – 12:45 Uhr (Taiji)

**Erste Hilfe Fresh-Up** mit Melanie Bernartz (ASB):

Samstag der 9. von 15 – 17 Uhr

**Faszien in Balance** mit Susanne:

Samstag der 16. von 14:30 – 16 Uhr

**Yoga für Fortgeschrittene** mit Julia

Samstag der 23. von 16 – 18 Uhr

**Thai-Massage** mit An:

nur Montag der 4. & 25. von 12:30 – 17:30 Uhr

**Shiatsu Massage** mit Martina Solfrank:

Samstag der 30. von 14 – 17:30 Uhr

jeden Dienstag von 15 – 17 Uhr

**TEILNAHMELISTEN LIEGEN AUF DER THEKE AUS !**