

JUNI 2019



Telefon 42 75 74

KLEINGRUPPEN

Bauchübungen auf der Faszienrolle
mit Susanne:
Donnerstag 27. von 17 - 17:45 Uhr

Faszienfit mit Susanne:
Freitag 14./28. von 11:15 - 12 Uhr

Sixpack-Training mit Paul:
Freitag 14. von 15 - 16 Uhr

Strong Core & Balance – Übungen für Fortgeschrittene mit Dinah:
Donnerstag 6. von 17 - 18 Uhr
Donnerstag 13. von 19 - 20 Uhr

Faszien in Balance mit Susanne:
Mittwoch 5./12./26. von
8:30 - 9:15 Uhr

Piriformissyndrom – Übungen zur Entlastung des Ischias mit Susanne:
Donnerstag 6. von 17 - 17:45 Uhr

Von den Füßen zum Beckenboden
mit Julia:
Dienstag 11./25. von 11 - 13 Uhr

Vibrationstraining für den ganzen Körper
mit Eberhard:
Mittwoch 5. von 17 - 19 Uhr
Montag 17. von 18 – 20 Uhr

WORKSHOPS

Yoga für Anfänger mit Julia:
Samstag 1. von 16 - 18 Uhr

Hula-Hoop im Park mit Susanne:
auch für Nicht-Mitglieder
Treffpunkt Spielplatz Beethovenpark
Samstag 8. von 9:30 – 10:30 Uhr

Fuß- und Handgymnastik mit Susanne:
Samstag 29. von 14:30 - 16 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

Yoga für Fortgeschrittene mit Julia:
Samstag 15. von 16 - 18 Uhr

Zumba mit Sarah:
Samstag der 22. von 13:30 - 14:30 Uhr

Strong by Zumba Dance Workout mit Sarah:
Samstag der 22. von 14:30 - 15:30 Uhr

TEILNAHMELISTEN LIEGEN AUF DER THEKE AUS!

Öffnungszeiten an den Feiertagen:

Pfingstsonntag 9.6. von 9 – 19 Uhr / 11:30 – 13 Uhr Happy Spirit mit Julia
Pfingstmontag 10.6. von 9 – 19 Uhr / 11 – 12 Uhr Faszienfit mit Susanne
Fronleichnam 20.6. von 9 – 19 Uhr / 11:30 – 13 Uhr Happy Cadaver mit Julia