

KLEINGRUPPEN TRAININGS

Ausdauertr. in der Fettverbrennungszone

mit Eberhard:

Montag der 11. von 19 - 21 Uhr

Mittwoch der 20. von 19 - 21 Uhr

Besser gehen & stehen mit

Fußgymnastik mit Susanne:

Donnerstag der 28. von 17 - 17:45 Uhr

Gezielte Übungen gegen einen

Rundrücken mit Susanne:

Donnerstag der 7. von 17 - 17:45 Uhr

Hoop In Fitness mit Susanne:

Freitag der 15. von 17 - 17:45 Uhr

Starker Rumpf durch Plankenvariationen

mit Susanne:

Donnerstag der 21. von 17 - 17:45 Uhr

Von den Füßen zum Beckenboden mit Julia:

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

Dienstag der 26. von 11 - 13 Uhr (Einheit je 30 Min.)

Faszien in Balance mit Susanne:

Mittwoch der 6. von 8:30 - 9:15 Uhr

Mittwoch der 20. von 8:30 - 9:15 Uhr

Faszienfit mit Susanne:

Freitag der 8. von 11:15 - 12 Uhr

Freitag der 29. von 11:15 - 12 Uhr

Piriformissyndrom – Übungen zur Entlastung des

Ischias mit Susanne:

Donnerstag der 14. von 17 - 17:45 Uhr

Strong Core & Balance – Rumpfstabilisations- &

Gleichgewichtsübungen für Fortgeschr. mit Dinah:

Donnerstag der 14. & 28. von 19 - 20 Uhr

Donnerstag der 21. von 17 - 18 Uhr

WORKSHOPS

Hoop In Fitness mit Susanne:

Samstag der 9. von 14:30 - 16 Uhr

Zumba mit Sarah:

Samstag der 16. von 13:30 - 14:30 Uhr

5-Elemente-Ernährung mit Birgit:

Samstag der 23. von 15 - 16:30 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

Yoga für Fortgeschrittene mit Julia:

Samstag der 9. von 16 - 18 Uhr

Strong by Zumba mit Sarah:

Samstag der 16. von 14:30 - 15:30 Uhr

Fit mit ChaCha, Walzer & Co. mit Susanne:

Samstag der 30. von 14:30 - 16 Uhr

TEILNAHMELISTEN LIEGEN AUF DER THEKE AUS!

Öffnungszeiten an Karneval:

Altweiber 28.02. von 8-16 Uhr - keine Kurse

Freitag 01.03. – Sonntag 03.03. Kurse und Zeiten wie immer

Rosenmontag 04.03. geschlossen

Veilchendienstag 05.03. von 8-20 Uhr - keine Kurse