

## KLEINGRUPPEN TRAININGS

**Bauchübungen auf der Faszienrolle**  
mit Susanne:  
Donnerstag 23. von 17 - 17:45 Uhr

**Besser gehen & stehen mit  
Fußgymnastik** mit Susanne:  
Donnerstag 9./31. von 17 - 17:45 Uhr

**Faszien in Balance** mit Susanne:  
Mittwoch 8./15./29. von  
8:30 - 9:15 Uhr

**Faszienfit** mit Susanne:  
Freitag 10./24. von 11:15 - 12 Uhr

**Gezielte Übungen gegen einen  
Rundrücken** mit Susanne:  
Donnerstag 2. von 17 - 17:45 Uhr

**Hoop In Fitness** mit Susanne:  
Freitag 3. von 17 - 17:45 Uhr

**Strong Core & Balance – Übungen für  
Fortgeschrittene** mit Dinah:  
Donnerstag 23. von 18 - 19 Uhr

**Piriformissyndrom – Übungen zur  
Entlastung des Ischias** mit Susanne:  
Donnerstag 16. von 17 - 17:45 Uhr

**Schulter-Nacken Training** mit Eberhard:  
Montag 13./27. von 19 - 20 Uhr

**Von den Füßen zum Beckenboden**  
mit Julia:  
Dienstag 14./28. von 11 - 13 Uhr

## WORKSHOPS

**Kapow Masterclass** mit Jan & Tobi:  
Samstag 4. von 14 – 15 Uhr

**Hula Hoop im Park** mit Susanne:  
auch für Nicht-Mitglieder  
Treffpunkt Spielplatz Beethovenpark  
Samstag 11. & 25. von 9:30 – 11 Uhr

**Wanderbares Nepal: Berge & mehr –  
Trekking- und Kulturtipps** mit Corinna:  
Samstag 25. von 14:30 – 15:30 Uhr

**Thai-Massage** mit An:  
Mo - So von 11 - 19 Uhr (Sülzburgstr. 98)  
Termine buchen online unter [www.fitnessstreff-fuer-frauen.de](http://www.fitnessstreff-fuer-frauen.de) oder Tel. 34 667 601

**Yin-Yoga** mit Tatjana:  
Samstag 11. von 14 – 15:30 Uhr

**Übungen gegen einen Rundrücken**  
mit Susanne:  
Samstag 18. von 14:30 - 16 Uhr

**Yoga für Fortgeschrittene** mit Julia:  
Samstag 25. von 16 - 18 Uhr

## **TEILNAHMELISTEN LIEGEN AUF DER THEKE AUS!**

**Öffnungszeiten an den Maifeiertagen:**

**Mittwoch 1. Mai von 9-19 Uhr \*keine Kurse\***

**Wir laden herzlich ein zu unserem Maifest am 1. Mai von 14 – 18 Uhr!**

**Donnerstag 30. Mai von 9-19 Uhr \*keine Kurse\***