

NOVEMBER 2019



Telefon 42 75 74

KLEINGRUPPEN

Bauchübungen auf der Faszienrolle

mit Susanne:

Montag 4. von 17 - 17:45 Uhr

Donnerstag 14. von 17 - 17:45 Uhr

Detox durch Lymphaktivierung

mit Julia: (30 Minuten Einzeltermin)

Dienstag 12. & 19. & 26.

von 11:00 – 12:30 Uhr

Faszien in Balance

mit Susanne:

Mittwoch 13. & 27. von 8:30 – 9:15 Uhr

Hula-Hoop

mit Susanne:

Montag 11. & 25. von 17 - 17:45 Uhr

Vibrationstraining für den ganzen Körper

mit Eberhard:

Mittwoch 13. von 18 - 20 Uhr

Montag 25. von 18 – 20 Uhr

Gezielte Übungen gegen einen

Rundrücken

mit Susanne:

Donnerstag 7. von 17 - 17:45 Uhr

Montag 18. von 17 - 17:45 Uhr

Piriformissyndrom – Übungen zur

Entlastung des Ischias

mit Susanne:

Donnerstag 21. von 17 - 17:45 Uhr

Knie & Füße

mit Susanne:

Donnerstag 28. von 17 - 17:45 Uhr

Sixpack-Training

mit Paul:

Freitag 15. von 15 - 16 Uhr

WORKSHOPS

Yin-Yoga im Herbst

mit Tatjana:

Samstag 9. von 14 – 15:30 Uhr

Fit mit ChaCha & Co.

mit Susanne:

Samstag 23. von 14:30 – 16 Uhr

Fünf-Elemente-Ernährung

mit Birgit:

Samstag 30. von 14 – 15:30 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

Zumba XXL

mit Sarah:

Samstag 16. von 13:30 - 15 Uhr

Yoga für Fortgeschrittene

mit Julia:

Samstag 23. von 16 - 18 Uhr

TEILNAHMELISTEN LIEGEN AUF DER THEKE AUS!



**Feiertag „Allerheiligen“ von 9 – 19 Uhr geöffnet.
Kurs: 11:30 – 13 Uhr Happy Halloween mit Julia**

