

**OKTOBER 2019**



**Telefon 42 75 74**

## **KLEINGRUPPEN**

### ***Bauchübungen auf der Faszienrolle***

mit Susanne:

Donnerstag 10. von 17 - 17:45 Uhr

Montag 21. von 17 - 17:45 Uhr

### ***Besser gehen & stehen mit Fußgymnastik***

mit Susanne:

Donnerstag 24. von 17 - 17:45 Uhr

### ***Faszien in Balance***

mit Susanne:

Mittwoch 2./16./30. von 8:30 – 9:15 Uhr

### ***Stabilisation & Dehnung der Hände & Handgelenke***

mit Susanne:

Montag 14. von 17 - 17:45 Uhr

### ***Strong Core & Balance – Übungen für Fortgeschrittene***

mit Dinah:

Donnerstag 10. von 17 - 18 Uhr

Donnerstag 24. von 19 - 20 Uhr

### ***Sixpack-Training***

mit Paul:

Freitag 18. von 15 - 16 Uhr

### ***Gezielte Übungen gegen einen***

***Rundrücken***

mit Susanne:

Donnerstag 17. von 17 - 17:45 Uhr

### ***Piriformissyndrom – Übungen zur***

***Entlastung des Ischias***

mit Susanne:

Donnerstag 31. von 17 - 17:45 Uhr

### ***Hula-Hoop***

mit Susanne:

Montag 7. & 28. von 17 - 17:45 Uhr

### ***Detox durch Lymphaktivierung***

mit Julia: (30 Minuten Einzeltermin)

Dienstag 1./8./15./22./29.

von 11:00 – 12:30 Uhr

### ***Vibrationstraining für den ganzen Körper***

mit Eberhard:

Mittwoch 9. von 18 - 20 Uhr

Montag 21. von 18 – 20 Uhr

## **WORKSHOPS**

### ***Yin-Yoga im Spätsommer***

mit Tatjana:

Samstag 5. von 14 – 15:30 Uhr

### ***Fit mit ChaCha & Co.***

mit Susanne:

Samstag 12. von 14:30 – 16 Uhr

### ***Atmen, dehnen, entspannen***

mit Christina:

Samstag 26. von 15 – 16:30 Uhr

### ***Thai-Massage***

mit An:

Mo - So von 11 - 19 Uhr (Sülzburgstr. 98)

Termine buchen online unter [www.fitnesstreff-fuer-frauen.de](http://www.fitnesstreff-fuer-frauen.de) oder Tel. 34 667 601

### ***Beckenbodentraining***

mit Julia:

Samstag 5. von 16 - 18 Uhr

### ***Yoga für Fortgeschrittene***

mit Julia:

Samstag 19. von 16 - 18 Uhr

**TEILNAHMELISTEN LIEGEN AUF DER THEKE AUS!**