

SEPTEMBER 2019



Telefon 42 75 74

KLEINGRUPPEN

Bauchübungen auf der Faszienrolle

mit Susanne:

Donnerstag 19. von 17 - 17:45 Uhr

Besser gehen & stehen mit

Fußgymnastik mit Susanne:

Donnerstag 5. von 17 - 17:45 Uhr

Faszien in Balance mit Susanne:

Mittwoch 4. & 18. von 8:30 – 9:15 Uhr

Faszienfit für den unteren Rücken

mit Susanne:

Freitag 13. & 27. von 11:15 - 12 Uhr

Strong Core & Balance – Übungen für

Fortgeschrittene mit Dinah:

Donnerstag 5. von 17 - 18 Uhr

Donnerstag 26. von 19 - 20 Uhr

Sixpack-Training mit Paul:

Freitag 20. von 15 - 16 Uhr

Gezielte Übungen gegen einen

Rundrücken mit Susanne:

Donnerstag 26. von 17 - 17:45 Uhr

Piriformissyndrom – Übungen zur

Entlastung des Ischias mit Susanne:

Donnerstag 12. von 17 - 17:45 Uhr

Hula-Hoop mit Susanne:

Montag 16. von 17 - 17:45 Uhr

Detox durch Lymphaktivierung

mit Julia: (30 Minuten Einzeltermin)

Dienstag 3./10./17./24. von 11:45 – 12:45 Uhr

Vibrationstraining für den ganzen Körper

mit Eberhard:

Montag 9. von 18 – 20 Uhr

Mittwoch 18. von 18 - 20 Uhr

WORKSHOPS

5-Elemente-Ernährung mit Birgit:

Samstag 7. von 15 – 16:30 Uhr

Hula-Hoop im Park mit Susanne:

auch für Nicht-Mitglieder

Treffpunkt Spielplatz Beethovenpark

Samstag 21. von 9:30 – 10:30 Uhr

Zeit für mich - Stressreduktion durch

Achtsamkeit mit Nicole:

Samstag 21. von 16 - 18 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 14. von 16 - 18 Uhr

Outdoor-Fitness Geräteparcours im Park

mit Susanne:

auch für Nicht-Mitglieder

Treffpunkt Spielplatz Beethovenpark

Samstag 7. & 28. von 9:30 – 10:30 Uhr

Zumba XXL mit Sarah:

Samstag 28. von 13:30 - 15 Uhr

TEILNAHMELISTEN LIEGEN AUF DER THEKE AUS!