

JANUAR 2020



Telefon 42 75 74

KLEINGRUPPEN

Abnehmen – gezielte Kraft- & Ausdauerübungen

mit Eberhard: (30 Min. Einzeltermin)

Montag 13. von 18-20 Uhr

Mittwoch 22. von 18-20 Uhr

Bauch-Spezial mit Julia: (30 Min. Einzeltermin)

Dienstag 7./14./21./28. von 11-12:30 Uhr

Bauchübungen auf der Faszienrolle mit Susanne:

Montag 13. & 27. von 17-17:45 Uhr

Faszien mit Schwung mit Susanne:

Mittwoch 8./15./22./29. von 8:30-9:15 Uhr

Fußgymnastik mit Susanne:

Montag 6./20. 17-17:45 Uhr

Hula-Hoop mit Susanne:

Freitag 17. & 31. von 17-17:45 Uhr

Strong Core & Balance Teil 2 mit Dinah:

Donnerstag 16./30. von 17-18 Uhr

Zirkeltraining mit Paul:

Freitag 10. von 15-16 Uhr

WORKSHOPS

Zumba mit Sarah:

Samstag 11. von 13:30 – 14:15 Uhr

Zumbody mit Sarah:

Samstag 11. von 14:15-15 Uhr

Yoga für Fortgeschrittene mit Julia:

Samstag 11. von 16 - 18 Uhr

Yin-Yoga im Winter mit Tatjana:

Samstag 18. von 14 – 15:30 Uhr

Beckenbodentraining mit Julia:

Samstag 25. 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

TEILNAHMELISTEN LIEGEN AUF DER THEKE AUS!