

**FEBRUAR 2020**



**Telefon 42 75 74**

## KLEINGRUPPEN

### ***Abnehmen – gezielte Kraft- & Ausdauerübungen***

mit Eberhard: (30 Min. Einzeltermin)  
Montag 10. von 18-20 Uhr  
Mittwoch 26. von 18-20 Uhr

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

mit Susanne:  
Montag 17. von 17-17:45 Uhr

### ***Fußgymnastik*** mit Susanne:

Montag 3. von 17-17:45 Uhr

### ***Strong Core & Balance Teil 2*** mit Dinah:

Donnerstag 13. & 27. von 17-18 Uhr

### ***Faszien*** mit Susanne:

Mittwoch 5. (in Balance) von 8:30-9:15 Uhr  
Mittwoch 19. (Rundrücken) von 8:30-9:15 Uhr  
Mittwoch 26. (Piriformis) von 8:30-9:15 Uhr

### ***Übungen auf dem Trampolin*** mit Julia:

(30 Min. Einzeltermin)  
Dienstag 4./11./18. von 11-12:30 Uhr

### ***Hula-Hoop*** mit Susanne:

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

### ***Zirkeltraining*** mit Paul:

Freitag 14. von 15-16 Uhr

## WORKSHOPS

### ***Zumba*** mit Sarah:

Samstag 15. von 13:30 – 14:30 Uhr

### ***Yin-Yoga Thema Hüfte*** mit Tatjana:

Samstag 29. 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](http://www.fitnesstreff-fuer-frauen.de) oder Tel. 34 667 601

### ***„Fitte Wierer“ auf dem Festwagen beim Veedelszoch:***

Dienstag 25. – bitte in die Liste eintragen für weitere Infos!

### ***Zumbody*** mit Sarah:

Samstag 15. von 14:30-15:30 Uhr

### ***Yoga für Fortgeschrittene*** mit Julia:

Samstag 29. von 16 - 18 Uhr

## ÖFFNUNGSZEITEN AN KARNEVAL

**Weiberfastnacht**

**8:00 – 16:00 Uhr**

**11:30-13:00 Uhr Happy  
Karneval mit Julia**

**Freitag 21.02.**

**8:00 – 21:30 Uhr**

**Kurse wie immer**

**Samstag 22.02.**

**10:00 – 18:00 Uhr**

**Kurse wie immer**

**Sonntag 23.02.**

**9:00 – 19:00 Uhr**

**Kurse wie immer**

**Rosenmontag**

**geschlossen**

**keine Kurse**

**Dienstag 25.02.**

**8:00 – 21:30 Uhr**

**keine Kurse**