

**MÄRZ 2020**



**Telefon 42 75 74**

## **KLEINGRUPPEN**

### ***Einführung in den neuen Beinstrecker/Beinbeuger***

mit Eberhard: (15 Min. Einzeltermin)  
Mittwoch 18. von 18-20 Uhr  
Donnerstag 26. 17-19 Uhr

### ***Bauchübungen Pur mit der Faszienrolle***

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

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

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

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

Mittwoch 11. von 16-17 Uhr  
Montag 23. von 19-20 Uhr

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

Mittwoch 4. (in Balance) von 8:30-9:15 Uhr  
Mittwoch 11. (Rundrücken) von 8:30-9:15 Uhr  
Mittwoch 18. (Piriformis) von 8:30-9:15 Uhr  
Mittwoch 25. (in Balance) von 8:30-9:15 Uhr

### ***Sonnengrüße*** mit Julia:

(30 Min. Einzeltermin)  
Jeden Dienstag von 11-12:30 Uhr

### ***Seilspringen Einführung*** mit Paul:

(30 Min. Einzeltermin)  
Freitag 20. von 15-17 Uhr

## **WORKSHOPS**

### ***Clean Eating in der Fastenzeit (10 Basics der gesunden Ernährung)*** mit Ulrike:

Samstag 7. von 15-16:30 Uhr

### ***Faszientraining: Von den Füßen bis zur Hüfte*** mit Susanne:

Samstag 14. von 14-15:30 Uhr

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

Samstag 21. von 13:30-14:30 Uhr

### ***Yin-Yoga: Die 6 Bewegungsrichtungen der Wirbelsäule*** mit Tatjana:

Samstag 28. von 14-15:30 Uhr

### ***Yoga - Yang und Yin*** mit Katharina:

Sonntag 15. von 15:30-17:30 Uhr

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

Samstag 21. von 14:30-15:30 Uhr

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

Samstag 28. von 16-17:30 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

**TEILNAHMELISTEN LIEGEN AUF DER THEKE AUS!**