

## Kurse im Fitnesstreff Juli 2020

- Anmeldung zur Teilnahme an den Kursen unter [www.fitnesstreff-fuer-frauen.de](http://www.fitnesstreff-fuer-frauen.de) oder 0221-427574
- Alle Kurse können pro Mitglied max. 3 Mal pro Woche gebucht werden
- Jeden Montag wird die Buchung für die übernächste Woche freigeschaltet
- Bitte mit Mundschutz ins Studio kommen (rechter Eingang). Beim Training dann gerne ablegen
- Beachtet den Mindestabstand von 1,50 Meter zueinander
- Mitnahme eigener Matten ist erlaubt; Handtuch mitbringen

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
8:45 – 9:30 <b>BECKENBODEN</b> Julia	8:30 – 9:15 9:30 – 10:15 <b>Y O G A</b> Julia		8:30 – 9:15 9:30 – 10:15 <b>FIT &amp; FLEX</b> Julia	10 – 10:45 11 – 11:45 <b>RÜCKEN -FIT</b> Julia	10 – 10:45 11 – 11:45 <b>FIT-MIX</b>
9:45 – 10:30 10:45 – 11:30 <b>W B S</b> Birgit	10:30 – 11:15 11:30 – 12:15 <b>PILATES</b> Christina	10 – 10:45 11 – 11:45 <b>BOP</b> Moni	10:30 – 11:15 11:30 – 12:15 <b>BOP</b> Moni	10 – 11 <b>Qi Gong</b> draußen Gisela (ohne Buchung)	12 – 12:45 13 – 13:45 <b>Y O G A</b>
18 – 19 <b>Fitness-Walk</b> Claudia (ohne Buchung)	11:30 – 12:30 <b>FIT-MIX draußen</b> Susanne (ohne Buchung)				<b>SONNTAG</b>
18 – 18:45 <b>FIT - MIX</b> Christina	17:30 – 18:15 <b>FASZIEN-FIT</b> Susanne	18 – 18:45 <b>FIT - MIX</b> Inna	17 – 17:45 <b>FASZIEN-FIT</b> Susanne	18 – 18:45 19 – 19:45 <b>FIT - MIX</b> Julia	10 – 10:45 <b>FASZIEN-FIT</b> Susanne
19 – 19:45 20 – 20:45 <b>PILATES</b> Christina	18:30 - 19:15 19:30 – 20:15 <b>W B S</b> Birgit	19 – 19:45 <b>PILATES</b> Inna	18 – 18:45 19 – 19:45 <b>FIT – MIX</b> Sarah	20 -20:45 <b>Y O G A</b> Julia	11 – 11:45 12 – 12:45 <b>FIT – MIX</b> Julia
	20 – 21 <b>Qi Gong</b> draußen Sophie/Gisela (ohne Buchung)	20 – 20:45 21 – 21:45 <b>YOGA</b> Birgit P.			13 – 13:45 <b>RÜCKEN -FIT</b> Julia

- FASZIEN-FIT:** Übungen mit der Faszienrolle für bessere Beweglichkeit
- FIT & FLEX:** wie aus dem FF (Fitness- und Beweglichkeitsübungen)
- FIT-MIX:** Verschiedene Übungen zur Verbesserung der Fitness
- BOP:** Bauch, Oberschenkel, Po und vieles andere
- PILATES:** Bauch- und Rückenübungen nach der Methode von Pilates
- WBS/Rücken-Fit:** Wirbelsäulengymnastik
- YOGA:** Dehnungs- und Kräftigungsübungen mit Formen aus dem Yoga
- Qi Gong:** Treffpunkt am Spielplatz des Beethovenparks
- Fitness-Walk und Fit-Mix draußen:** Bewegen an der frischen Luft mit Spaßfaktor; Treffpunkt Studio