

KURSE *Fitnessstreff ab April 2022*

- Anmeldung zur Teilnahme an den Kursen unter www.fitnessstreff-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
- Mitnahme eigener Matten ist erlaubt; Handtuch bitte mitbringen

| MONTAG | DIENSTAG | MITTWOCH | DONNERSTAG | FREITAG | SAMSTAG |
|--|--|---|--|--|--|
| 9 – 9:45 BECKENBODEN <i>Julia</i> | 8:30 – 9:15 9:30 – 10:15 Y O G A <i>Julia</i> | 9 – 9:45 Tai Chi <i>Sophie</i> | 8:30 – 9:15 9:30 – 10:15 FIT & FLEX <i>Julia</i> | 9 – 9:45 Qi Gong <i>Gisela</i> | 11 – 11:45 FIT-MIX |
| 10 – 10:45 10:50 – 11:35 W B S <i>Birgit</i> | 10:30 – 11:15 PILATES <i>Christina</i> | 10 – 10:45 11 – 11:45 BOP <i>Moni</i> | 10:30 – 11:30 BOP <i>Moni</i> | 10 – 10:45 11 – 11:45 RÜCKEN -FIT <i>Julia</i> | 12 – 12:45 Y O G A |
| 18 – 19:30 Fitness-Walk <i>Claudia</i> | 11:30 – 12:30 FIT-MIX draußen <i>Susanne</i> <i>(ohne Buchung)</i> | 15:15 - 16 16:15 - 17 Kindertanz <i>Barbara</i> | | 17 – 17:45 Ganz-Körper Workout <i>Paul</i> | SONNTAG |
| 17 – 17:45 Pilates <i>Christina</i> | 17:00 – 17:45 FASZIEN-FIT <i>Susanne</i> | 18 – 18:45 FIT - MIX <i>Inna</i> | 17 – 17:45 FIT - Mix <i>Susanne</i> | 18 – 18:45 19 – 19:45 FIT - MIX <i>Julia</i> | 10 – 10:45 FASZIEN-FIT <i>Susanne</i> |
| 18 – 18:45 Fit-Mix | | | | | |
| 19 – 19:45 Pilates <i>Christina</i> | 18:00 - 18:45 LW S (<i>Birgit</i>) | 19 – 19:45 PILATES <i>Inna</i> | 18 – 19 ZUMBA-Fit <i>Sarah</i> | 20 -21 Y O G A <i>Julia</i> | 11 – 11:45 12 – 12:45 FIT – MIX <i>Julia</i> |
| | 18:50 - 19:35 HWS (<i>Birgit</i>) | | | | |
| 20 – 21 Zumba-Fit <i>Sarah</i> | 20 – 21 Qi Gong <i>Sophie</i> | 20 – 21:15 YOGA <i>Birgit P.</i> | | | 13 – 13:45 RÜCKEN -FIT <i>Julia</i> |

- FASZIEN-FIT:** Übungen mit der Faszienrolle für bessere Beweglichkeit
- FIT & FLEX:** Fitness- und Beweglichkeitsübungen mit Elementen aus dem Yoga
- FIT-MIX; BOP** Verschiedene Übungen zur Verbesserung der Fitness; Bauch-Oberschenkel-Po
- PILATES:** Bauch- und Rückenübungen nach der Methode von Pilates
- LWS/HWS/Rücken-Fit:** Wirbelsäulengymnastik
- YOGA:** Dehnungs- und Kräftigungsübungen mit Formen aus dem Yoga
- Qi Gong/Taiji:** langsame Bewegungsformen mit bewusster Atmung
- Fit-Walk, Fit-Mix draußen:** Bewegen an der frischen Luft mit Spaßfaktor; Treffpunkt Studio
- Fatburner/Stretch:** Gemäßigtes Ausdauertraining mit anschließender Dehnungseinheit
- Zumba Fit:** Fitness durch Tanz und Bewegung
- Kindertanz:** 15:15 Uhr für Kinder von 4-5 Jahre und um 16 :15Uhr von 5-6 Jahre; pro Monat € 25,-