

# KURSE **Fitnesstreff** (letzte Änderung 01/23)

- Anmeldung zur Teilnahme an den Kursen unter [www.fitnesstreff-fuer-frauen.de](http://www.fitnesstreff-fuer-frauen.de) oder 0221-427574  
 - Jeden Montag wird die Buchung für die übernächste Woche freigeschaltet

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
9 – 9:45 <b>BECKENBODEN</b> Susanne	8:30 – 9:15 9:30 – 10:15 <b>Y O G A</b> Barbara	8:45 – 9:45 <b>Tai Chi</b> Sophie	9:30 – 10:15 <b>FIT &amp; FLEX</b> Julia	8:45 – 9:45 <b>Qi Gong</b> Gisela	11 – 11:45 <b>FIT-MIX</b>
10 – 10:45 10:50 – 11:35 <b>W B S</b> Birgit	10:30 – 11:15 <b>PILATES</b> Christina	10 – 10:45 11 – 12 <b>BOP</b> Moni	10:30 – 11:30 <b>BOP</b> Moni	10 – 10:45 11 – 12 <b>RÜCKEN -FIT</b> Susanne	12 – 13 <b>Y O G A</b>
11:45-12:45 <b>Bauch&amp;Rücken</b> Susanne	11:30-12:30 <b>Bauch&amp;Rücken</b> Christina				
17 – 17:45 <b>Aktiv entspannen</b> Christina	11:30 – 12:30 <b>FIT-MIX draußen</b> Susanne <i>(ohne Buchung)</i>	15:30 – 16:15 16:15 - 17 <b>Kindertanz</b> Barbara		12:15 – 13:15 <b>Ganz-Körper Workout</b> Nicole	<b>SONNTAG</b>
18 – 19:30 <b>Fitness-Walk</b> Claudia	17:00 – 17:45 <b>FASZIEN-FIT</b> Susanne	18 – 18:45 <b>FIT - MIX</b> Inna	17 – 17:45 <b>FIT - Mix</b> Susanne	18 – 19 <b>FIT - MIX</b> Nicole	10 – 10:45 <b>FASZIEN-FIT</b> Susanne
18 – 18:45 <b>Fit-Mix</b> Christina					
19 – 19:45 <b>Pilates</b> Christina	18:00 - 18:45 <b>LW S</b> (Birgit) 18:50 - 19:35 <b>HWS</b> (Birgit)	19 – 19:45 <b>PILATES</b> Inna	18 – 19 <b>ZUMBA-Fit</b> Sarah		11 – 11:45 12 – 12:45 <b>FIT – MIX</b> Nicole
20 – 21 <b>Zumba-Fit</b> Sarah	20 – 21 <b>Qi Gong</b> Sophie	20 – 21:15 <b>YOGA</b> Birgit P.			13 – 14 <b>RÜCKEN -FIT</b> Nicole

- 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 (Lende und Hals)  
**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  
**Ganzkörper-Workout:** Kraft- und Ausdauerübungen für den ganzen Körper  
**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,-  
**Aktiv Entspannen:** Dehnungsübungen und Tiefenentspannung