

KURSE *Fitnessstreff* ab Januar 2022

- Anmeldung zur Teilnahme an den Kursen unter www.fitnessstreff-fuer-frauen.de oder 0221-427574
- Teilnahme für Geimpfte und Genesene, außerdem ist ein Testnachweis erforderlich (2G+)
- Alle Kurse können pro Mitglied max. 3 Mal pro Woche gebucht werden
- Jeden Montag wird die Buchung für die übernächste Woche freigeschaltet
- Bitte tragt die Masken beim Rein- und Rausgehen
- Mitnahme eigener Matten ist erlaubt; Handtuch bitte mitbringen

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
9:00 – 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
10:00 – 10:45 11:00 – 11:45 W B S <i>Birgit</i>	10:30 – 11:15 PILATES <i>Christina</i> (11:30 – 12:15) Fatburner/Stretch <i>Christina</i>	10 – 10:45 11 – 11:45 BOP <i>Moni</i>	10:30 – 11:15 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> (ohne Buchung)	15:15 - 16 16:15 - 17 Kindertanz <i>Barbara</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 FASZIEN-FIT <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 19:00 – 19:45 W B S <i>Birgit</i>	19 – 19:45 PILATES <i>Inna</i>	18 – 18:45 (19 – 19:45) ZUMBA-Fit <i>Sarah</i>	20 -20:45 Y O G A <i>Julia</i>	11 – 11:45 12 – 12:45 FIT – MIX <i>Julia</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>

- FIT & FLEX:** Fitness- und Beweglichkeitsübungen mit Elementen aus dem Yoga
- FIT-MIX; BOP** Verschiedene Übungen zur Verbesserung der Fitness; Bauch-Oberschenkel-Po
- FASZIEN-FIT:** Übungen mit der Faszienrolle für bessere Beweglichkeit
- PILATES:** Bauch- und Rückenübungen nach der Methode von Pilates
- WBS/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,-