

KURSE **Fitnessstreff** ab Juli 2022

- Anmeldung zur Teilnahme an den Kursen unter www.fitnessstreff-fuer-frauen.de oder 0221-427574
- 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 Julia | 8:30 – 9:15 9:30 – 10:15 Y O G A Julia | 9 – 9:45 Tai Chi Sophie | 8:30 – 9:15 9:30 – 10:15 FIT & FLEX Julia | 9 – 9:45 Qi Gong Gisela | 11 – 11:45 FIT-MIX |
| 10 – 10:45 10:50 – 11:35 W B S Birgit | 10:30 – 11:30 PILATES Christina | 10 – 10:45 11 – 12 BOP Moni | 10:30 – 11:30 BOP Moni | 10 – 10:45 11 – 11:45 RÜCKEN -FIT Julia | 12 – 13 Y O G A |
| 11:45-12:45 Bauch&Rücken Rowena | | 18 – 18:45 Fit-Mix Christina | 15:15 - 16 16:15 - 17 Kindertanz Barbara | 17 – 17:45 FIT - Mix Susanne | 18 – 18:45 19 – 19:45 FIT - MIX Julia |
| 18 – 19:30 Fitness-Walk Claudia | 11:30 – 12:30 FIT-MIX draußen Susanne (ohne Buchung) | 18 – 18:45 FIT - MIX Inna | 17 – 17:45 FIT - Mix Susanne | 18 – 18:45 19 – 19:45 FIT - MIX Julia | 10 – 10:45 FASZIEN-FIT Susanne |
| 17 – 17:45 Pilates Christina | 17:00 – 17:45 FASZIEN-FIT Susanne | 19 – 19:45 PILATES Inna | 18 – 19 ZUMBA-Fit Sarah | 20 - 21 Y O G A Julia | 11 – 11:45 12 – 12:45 FIT – MIX Julia |
| 18 – 18:45 Fit-Mix Christina | 18:00 - 18:45 LW S (Birgit) | 20 – 21:15 YOGA Birgit P. | | | 13 – 13:45 RÜCKEN -FIT Julia |
| 19 – 19:45 Pilates Christina | 18:50 - 19:35 HWS (Birgit) | | | | |
| 20 – 21 Zumba-Fit Sarah | 20 – 21 Qi Gong Sophie | | | | |

- 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,-