

## KURSE AB 7. Juni 2021

- Anmeldung zur Teilnahme an den Kursen unter [www.fitnessstreff-fuer-frauen.de](http://www.fitnessstreff-fuer-frauen.de) oder 0221-427574
- Alle Kurse können pro Mitglied max. 3 Mal pro Woche gebucht werden (aber nur 1 Kurs pro Tag)
- Jeden Montag wird die Buchung für die übernächste Woche freigeschaltet
- Beachtet den Mindestabstand von 1,50 Meter zueinander
- Mitnahme eigener Matten ist erlaubt; Handtuch bitte 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	9 – 9:45 <b>Tai Chi</b> Gisela	8:30 – 9:15 9:30 – 10:15 <b>FIT &amp; FLEX</b> Julia	9 – 9:45 <b>Qi Gong</b> Gisela (ohne Buchung)	(10 – 10:45) 11 – 11:45 <b>FIT-MIX</b> Katharina
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 – 10:45 11 – 11:45 <b>RÜCKEN -FIT</b> Julia	12 – 12:45 (13 – 13:45) <b>Y O G A</b> Katharina
18 – 19:30 <b>Fitness-Walk</b> Claudia (ohne Buchung)	11:30 – 12:30 <b>FIT-MIX draußen</b> Susanne (ohne Buchung)				<b>SONNTAG</b>
(17 - 17:45) <b>Pilates</b> Christina	17:00 – 17:45 <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
18 – 18:45 <b>FIT - MIX</b> Christina					
19 – 19:45 <b>Pilates</b> Christina	18:00 - 18:45 19:00 – 19:45 <b>W B S</b> Birgit	19 – 19:45 <b>PILATES</b> Inna	18 – 18:45 19 – 19:45 <b>ZUMBA light</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>Fit-Mix</b> Sarah	20 – 21 <b>Qi Gong</b> Sophie	20 – 21:15 <b>YOGA</b> Birgit P.	20 – 21 <b>ZumBody</b> Sarah		13 – 13:45 <b>RÜCKEN -FIT</b> Julia

- FASZIEN-FIT:** Übungen mit der Faszienrolle für bessere Beweglichkeit
- FIT & FLEX:** Fitness- und Beweglichkeitsübungen mit Elementen aus dem Yoga
- 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/Taiji:** langsame Bewegungsformen mit bewusster Atmung
- Fit-Walk, Fit-Mix draußen:** Bewegen an der frischen Luft mit Spaßfaktor; Treffpunkt Studio
- Zumba light:** Fitness durch Tanz und Bewegung