

KURSE **Fitnesstreff** (gültig ab 01.03.23)

- Buchung zur Teilnahme an den Kursen unter 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 BECKENBODEN N Julia	8:30 – 9:15 9:30 – 10:15 YOGA Julia	8:45 – 9:45 Tai Chi Sophie	8:30 – 9:15 9:30 – 10:15 FIT & FLEX Julia	8:45 – 9:45 Qi Gong Gisela	11 – 11:45 FIT-MIX Diverse
10 – 10:45 10:50 – 11:35 WBS Birgit	10:30 – 11:15 PILATES Christina	10 – 10:45 11 – 12 BOP Moni	10:30 – 11:30 BOP Moni	10 – 10:45 11 – 12 RÜCKEN-FIT Julia	12 – 13 YOGA Diverse
11:45-12:45 Aktive Pause Susanne	11:30-12:30 Bauch&Rücken Christina				
17 – 17:45 Aktiv entspannen Christina	11:30 – 12:30 FIT-MIX draußen Susanne <i>(ohne Buchung)</i>	15:30 – 16:15 16:15 - 17 Kindertanz Barbara	12 – 13 Ganz-Körper Workout Nicole		SONNTAG
18 – 19:30 Fitness-Walk Claudia	17:00 – 17:45 FASZIEN-FIT Susanne	18 – 18:45 FIT - MIX Inna	17 – 17:45 Power-Balance Susanne	18 – 19 (19 - 20) FIT - MIX Nicole	10 – 10:45 FASZIEN-FIT Susanne
18 – 18:45 Fit-Mix Christina					
19 – 19:45 Pilates Christina	18:00 - 18:45 LWS (Birgit) 18:50 - 19:35 HWS (Birgit)	19 – 19:45 PILATES Inna	18 – 19 ZUMBA-Fit Sarah		11 – 11:45 12 – 12:45 FIT – MIX Julia
20 – 21 Zumba-Fit Sarah	20 – 21 Qi Gong Sophie	20 – 21:15 YOGA Birgit P.	19 – 20 ZUMBODY Sarah		13 – 14 RÜCKEN-FIT Julia

AKTIV ENTSPANNEN:

Dehnungsübungen und Tiefenentspannung

AKTIVE PAUSE:

die beste Möglichkeit seine Mittagspause aktiv zu gestalten mit allg. Fitnessübungen

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

FIT-WALK, Fit-Mix draußen:

Bewegen an der frischen Luft mit Spaßfaktor; Treffpunkt Studio

GANZKÖRPER-Workout:

Kraft- und Ausdauerübungen für den ganzen Körper

KINDERTANZ:

15:30 Uhr für Kinder von 4-5 Jahre und um 16 :15Uhr von 5-6 Jahre; pro Monat € 25,-

LWS/HWS/Rücken-Fit:

Wirbelsäulengymnastik (Lende und Hals)

PILATES:

Bauch- und Rückenübungen nach der Methode von Pilates

POWER-BALANCE:

Verschiedene Übungen zur Verbesserung der Fitness und des Gleichgewichts

QI GONG/TAIJII:

langsame Bewegungsformen mit bewusster Atmung

YOGA:

Dehnungs- und Kräftigungsübungen mit Formen aus dem Yoga

ZUMBA-FIT:

Fitness durch Tanz und Bewegung; **ZUMBODY:** Training für Fitness und Figur