

KURSE **Fitnessstreff** (letzte Änderung 11/22)

- 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

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

- 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