

KURSE **Fitnessstreff** ab Juni 2022

- Anmeldung zur Teilnahme an den Kursen unter www.fitnessstreff-fuer-frauen.de oder 0221-427574
- Alle Kurse können pro Mitglied bis zu 3 Mal pro Woche gebucht werden.
- 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
18 – 19:30 Fitness-Walk Claudia	11:30 – 12:30 FIT-MIX draußen Susanne (ohne Buchung)	15:15 - 16 16:15 - 17 Kindertanz Barbara		12 – 12:45 Ganz-Körper Workout Paul	SONNTAG
17 – 17:45 Pilates Christina	17:00 – 17:45 FASZIEN-FIT Susanne	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
18 – 18:45 Fit-Mix					
19 – 19:45 Pilates Christina	18:00 - 18:45 LW S (Birgit)	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
20 – 21 Zumba-Fit Sarah	20 – 21 Qi Gong Sophie	20 – 21:15 YOGA Birgit P.			13 – 13:45 RÜCKEN -FIT Julia

- 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
- 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,-