

KURSE **Fitnessstreff** (gültig ab 01.10.23)

- Buchung 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
8:30 – 9:15 9:15 – 10:00 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>	(10:15– 11:00) (YOGA – RÜCKEN)
10:15 – 11:00 11:00 – 11:45 W B S <i>Birgit</i>	10:30 – 11:15 PILATES <i>Christina</i> 11:30-12:30 Bauch&Rücken <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>	11 – 11:45 FIT-MIX 12 – 13:00 YOGA
17 – 17:45 Aktiv entspannen <i>Christina</i>	11:30 – 12:30 FIT-MIX draußen <i>Susanne (ohne Buchung)</i>	15:30 – 16:15 16:15 - 17 Kindertanz <i>Barbara</i>		12:15 - 13:15 RÜCKEN -FIT <i>Susanne</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 Power-Balance <i>Susanne</i>	18 – 19 (19 - 20) FIT - MIX <i>Nicole</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>		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>	19 – 20 ZUMBODY <i>Sarah</i>		13 – 14 RÜCKEN -FIT <i>Julia</i>

- 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