

# KURSE **Fitnesstreff** (gültig ab 01.09.23)

- Buchung zur Teilnahme an den Kursen unter [www.fitnesstreff-fuer-frauen.de](http://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 <b>BECKENBODEN</b> <i>Julia</i>	8:30 – 9:15 9:30 – 10:15 <b>Y O G A</b> <i>Julia</i>	8:45 – 9:45 <b>Tai Chi</b> <i>Sophie</i>	8:30 – 9:15 9:30 – 10:15 <b>FIT &amp; FLEX</b> <i>Julia</i>	8:45 – 9:45 <b>Qi Gong</b> <i>Gisela</i>	11 – 11:45 <b>FIT-MIX</b>
10 – 10:45 10:50 – 11:35 <b>W B S</b> <i>Birgit</i>	10:30 – 11:15 <b>PILATES</b> <i>Christina</i>	10 – 10:45 11 – 12 <b>BOP</b> <i>Moni</i>	10:30 – 11:30 <b>BOP</b> <i>Moni</i>	10 – 10:45 11 – 12 <b>RÜCKEN -FIT</b> <i>Julia</i>	12 – 13 <b>Y O G A</b>
	11:30-12:30 <b>Bauch&amp;Rücken</b> <i>Christina</i>				
17 – 17:45 <b>Aktiv entspannen</b> <i>Christina</i>	11:30 – 12:30 <b>FIT-MIX draußen</b> <i>Susanne (ohne Buchung)</i>	15:30 – 16:15 16:15 - 17 <b>Kindertanz</b> <i>Barbara</i>		12:15 - 13:15 <b>RÜCKEN -FIT</b> <i>Susanne</i>	<b>SONNTAG</b>
18 – 19:30 <b>Fitness-Walk</b> <i>Claudia</i>	17:00 – 17:45 <b>FASZIEN-FIT</b> <i>Susanne</i>	18 – 18:45 <b>FIT - MIX</b> <i>Inna</i>	17 – 17:45 <b>Power-Balance</b> <i>Susanne</i>	18 – 19 (19 - 20) <b>FIT - MIX</b> <i>Nicole</i>	10 – 10:45 <b>FASZIEN-FIT</b> <i>Susanne</i>
18 – 18:45 <b>Fit-Mix</b> <i>Christina</i>					
19 – 19:45 <b>Pilates</b> <i>Christina</i>	18:00 - 18:45 <b>LW S (Birgit)</b> 18:50 - 19:35 <b>HWS (Birgit)</b>	19 – 19:45 <b>PILATES</b> <i>Inna</i>	18 – 19 <b>ZUMBA-Fit</b> <i>Sarah</i>		11 – 11:45 12 – 12:45 <b>FIT – MIX</b> <i>Julia</i>
20 – 21 <b>Zumba-Fit</b> <i>Sarah</i>	20 – 21 <b>Qi Gong</b> <i>Sophie</i>	20 – 21:15 <b>YOGA</b> <i>Birgit P.</i>	19 – 20 <b>ZUMBODY</b> <i>Sarah</i>		13 – 14 <b>RÜCKEN -FIT</b> <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