

KURSE **Fitnesstreff** (gültig ab 01.08.24)

- 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
8:30 – 9:15 9:20 – 10:05 BECKENBODEN Julia	8:30 – 9:15 9:30 – 10:15 Y O G A Julia		8:30 – 9:15 9:30 – 10:15 FIT & FLEX Julia	8:45 – 9:45 Qi Gong Gisela	10:15– 11:00 YOGA – RÜCKEN
10:15 – 11:00 11:00 – 11:45 W B S Birgit	10:30 – 11:15 PILATES Christina 11:30-12:30 Bauch&Rücken Christina	10 – 11 11 – 12 BOP Moni	10:30 – 11:30 BOP Moni	10 – 11 11 – 12 RÜCKEN -FIT Julia	11 – 12 FIT-MIX 12 – 13 YOGA
17 – 18 Fit-Mix Nicole	11:30 – 12:30 FIT-MIX draußen Susanne (ohne Buchung)	15:15/16/16:45 Kindertanz Barbara		12:15 - 13:15 RÜCKEN -FIT Susanne	SONNTAG
18 – 19 Fit-Mix Nicole	17:00 – 17:45 FASZIEN-FIT Susanne	18 – 19 Deep&Slow Sonya	17 – 18 Power-Balance Susanne	18 – 19 FIT - MIX Nicole	10 – 11 FASZIEN-FIT Susanne
19 – 20 Pilates Christina	18:00 - 18:45 LW S (Birgit) 18:50 - 19:35 HWS (Birgit)	19 – 20 Mobility Sonya	18 – 19 ZUMBA-Fit Sarah		11 – 12 12 – 13 FIT – MIX Julia
20 – 21 Zumba-Fit Sarah	20 – 21 Qi Gong Sophie	20 – 21:15 YOGA Birgit P.	19 – 20 Fit-Mix Sarah		13 – 14 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

Fit-Mix draußen:

Bewegen an der frischen Luft mit Spaßfaktor; Treffpunkt Studio

KINDERTANZ:

15:15 Uhr (4-5 Jahre), 16 Uhr (5-6 Jahre), 16:45 Uhr (7-8 Jahre); pro Monat € 25,-

LWS/HWS/Rücken-Fit:

Wirbelsäulengymnastik (Lende und Hals)

PILATES:

Bauch- und Rückenübungen nach der Methode von Pilates

DEEP & SLOW:

Training der Tiefenmuskulatur im Bereich Rücken und Gelenke

MOBILITY:

Zur Verbesserung der Dehnbarkeit und Haltung

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