

Fitnessplan 2020

FC Moers Meerfeld 1980 e.V.



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
10:00-10:50	10:00-11:00	09:00	10:00-11:15	9:00-10:00	10:00-11:00	10:30-12:00
Pilates Raum 1, Wilma 24.8. – 30.11.2020	Line Dance (Anfänger) Raum 2, Gudrun	Walking Park, Gerda	Yoga am Morgen Raum 2, Wilma ab 03.09.2020	Seniorengymnastik Raum 1, Gerda	Muskelaufbau Raum 2, Gerda	Yoga-Fitness Wilma
11:05-11:55	10:00-10:50	09:30-10:25	11:15-12:00	9:30-10:25	10:00-11:00	
Mit Haltung durch den Tag Raum 1, Wilma 24.08. – 30.11.	Flottes Gehen mit Hanteln Park (bei Regen Raum 2) Wilma 01.09.-27.10./03.11.-15.12.	Fitness & Funktionsgymnastik Raum 1, Wilma 19.08. – 09.12.	Beckenboden-training (intensiv) Raum 2, Wilma 08.10./15.10./22.10.	Wirbelsäulen-training Raum 2, Wilma 28.08. – 04.12.	Line-Dance Raum 1, Gudrun	
16:30-17:30	16:30-17:30	10:35 -1:30	10:00-11:30	10:35-11:25	11:30-12:30	
Flexi-Fatburner Raum 2, Gerda	Senioren-Fitness 55+ Raum 2, Gerda/Helga	Richtig fit am Vormittag Raum 1, Wilma 19.08. – 09.12.	Sommeryoga Wilma ab 03.09.	Pilates Raum, 1 Wilma 28.08. – 04.12.	drums alive Raum 2, Katja	
17:45-18:45	16:40-17:25	11:15-12:15	16:45-17:45	ab 16:00		
Zumba Toning/Zumba Raum 2, Gabi	Faszien-Gymnastik Raum 1, Wilma 25.08. – 01.12.	Wirbelfitness Raum 2, Gerda	Rücken in Bewegung Raum 2, Wilma 03.09.- 10.12.	Jazz Dance für Kids Raum 2, Steffi		
19:00-20:00	17:30-18:20 18:20-19:10	18:30-20:00	17:50-18:45	16:00-17:00		
Step-Aerobic Raum 2, Katja	Pilates Raum 1, Wilma 25.08. – 01.12.	Männer ü50 Sporthalle Eichendorffstr.	Rückenfit Raum 1, Wilma ab 03.09.	Zumba Kids Raum 1, Michele		
19:00-20:00	17:45-18:45	18:45-19:45	18:15-19:45	17:00-18:00		
body fit Raum 1, Martina	body workout Raum 2, Gerda	Zumba Raum 2, Anke (Gabi)	Männer ü30 Gymnasium Rheinkamp	Kleinkindturnen Gymnasium Rheinkamp		
	19:00 - 20:00	18:45-19:45	18:30-20:00	18:00-19:00 Uhr		
	Pilates Raum 2, Britta 25.08. – 01.12.	body fit Raum 1, Martina	Body Workout Mix Raum 2, Gabi	Zumba Gold Raum 3, Anke (Gabi)		
	19:15 - 20:05	20:00-20:30	19:15 - 20:15	19:05 - 20:05		
	Faszien Training & Rückenfitness Raum 1, Wilma 25.08. – 01.12.	Bau intensiv Raum 2, Gabi (Anke)	Rückengymnastig auf dem Physioball Raum 1, Ulrike	Zumba Raum 2, Anke (Gabi)		
STAND 09/2020						