

Fitnessplan 2022

FC Moers Meerfeld 1980 e.V.



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	09:45-10:35 Flottes Gehen mit Hanteln Park (bei Regen Raum 2) Wilma 17.01.-28.03.23(10x) VM: frei; NM: 50,-	09:45 Walking Park, Gerda	9:45 - 11:00 Yoga am Morgen VM pro Einheit 4,50 NM pro Einheit 6,50 19.01. - 30.03.23	9:00-10:00 Seniorengymnastik Raum 1, Helga	10:00-11:00 Muskelaufbau gezielte Muskelgruppen aufzubauen hilft Rückenschmerzen zu bekämpfen	9:45-11:00 Yoga Fitness, Wellness, Faszien Wilma pro Einheit: VN: 5,- / NM: 8,-
10:00-11:00 Line Dance für Anfänger Gudrun VM: 6x=12,50 NM: 6x=25,-	10:45-11:35 Faszien-Gymnastik Wilma 18.01.-05.04.23 VM: 2,-/ NM:5,-pro mal	09:45-10:35 Fitness & Funktionsgymnastik Wilma 18.01.-29.03.23 (10x) VM: frei; NM: 50,-	11:10-12:00 Senioren-Zirkel-Training 60+ Wilma 19.01. - 30.03.23 (10x) VM: frei; NM: 30,-	9:45-10:35 Wirbelsäulen-Training Raum 2, Wilma 20.01.-31.03.23 (10x) VM frei NM 50,-	10:00-11:00 Line-Dance Raum 1, Gudrun	
10:15-11:05 TABATA Wilma 16.01. - 27.03.23(10x) VM: frei; NM: 50,-	16:30-17:30 Vital 55+ Raum 2, Helga/Gerda	10:45 -11:35 Richtig fit am Vormittag Wilma 18.01.-29.03.23(10x) VM: frei; NM: 30,-	16:45-17:45 Rücken in Bewegung Raum 2, Wilma 19.01. - 30.03.23 (10x) VM: frei; NM: 50,-	10:45-11:35 Pilates Raum, 1 Wilma 20.01.-31.03.2023 (10x) VM: 20,-/; NM: 50,-	11:30-12:30 drums alive Raum 2, Katja	
11:15-12:05 Mit Haltung durch den Tag Wilma 16.01.-27.03.2023 (10x) VM: 15,-; NM: 30,-		11:15-12:15 Wirbelfitness Gerda	17:45-18:35 Pilates Raum 1, Wilma 19.01.-30.03.23(10x) VM: 20,- NM: 50,-	ab 16:00 Jazz Dance für Kids Raum 2, Steffi		
16:30-17:30 Flexi-Fatburner Raum 2, Gerda	18:10-19:00 Pilates Raum 1, Wilma 17.01.-28.03.23 (10x) VM: 20,-/NM: 50,-	18:30-20:00 Männer ü50 Sporthalle Eichendorffstraße	18:15-19:45 Männer ü30 Gymnasium Rheinkamp	16:45-17:45 Kleinkindturnen Gymnasium Rheinkamp		
17:45-18:45 Zumba Fitness Raum 2, Gabi VM: pro Std. 2,- NM: pro Std. 4,-	17:45-18:45 Flexi-Bar starker Rücken Raum 2, Gerda	18:45-19:45 Zumba Raum 2, Anke VM: pro Std. 2,- NM: pro Std. 4,-	18:00-19:00 Zumba Gold Raum 2, Gabi VM: pro Std. 2,- NM: pro Std. 4,-			
19:00-20:00 Step-Aerobic Raum 2, Katja	19:00 - 20:00 body workout Raum 2, Britta	18:45-19:45 body fit Raum 1, Martina	19:00 - 20:00 Body Forming Raum 2, Gabi	19:05-20:05 Zumba Fitness Raum 2, Anke VM: pro Std. 2,- NM: pro Std. 4,-		
19:00-20:00 body fit Raum 1, Martina	19:15 - 20:05 Faszien Training Raum 1, Wilma 17.01.-28.03.23 (10x) VM: 20,-; NM: 50,-		19:00-20:00 Rückengymnastik Raum 1, Ulrike mit/auf dem Physioball			