

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 23.08.-06.12.22 (12x) VM: frei; NM: 60,-	09:00 Walking Park, Gerda	9:45 - 11:00 Yoga am Morgen VM pro Einheit 4,50 NM pro Einheit 6,50 25.08. - 12.12.2022 (12x)	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 23.08.-06.12.22 (12x) VM: 24,-/ NM:60,-	09:45-10:35 Fitness & Funktionsgymnastik Wilma 24.08.-30.11.2022 (12x) VM: frei; NM: 60,-	11:10-12:00 Senioren-Zirkel-Training 60+ Wilma 25.08. - 01.12.2022 (12x) VM: frei; NM: 36,-	9:45-10:35 Wirbelsäulen-Training Raum 2, Wilma 26.08.-02.12.2022 (12x) VM frei NM 60,-	10:00-11:00 Line-Dance Raum 1, Gudrun	
10:15-11:05 TABATA Wilma 22.08. - 28.11.22(12x) VM: frei; NM: 60,-	16:30-17:30 Vital 55+ Raum 2, Helga/Gerda	10:45 -11:35 Richtig fit am Vormittag Wilma 24.08.-30.11.2022 (12x) VM: frei; NM: 36,-	16:45-17:35 Rücken in Bewegung Raum 2, Wilma 25.08. - 01.12.2022 (12x) VM: frei; NM: 60,-	10:45-11:35 Pilates Raum, 1 Wilma 26.08.-02.12.2022 (12x) VM: 24,-/; NM: 60,-	11:30-12:30 drums alive Raum 2, Katja	
11:15-12:10 Mit Haltung durch den Tag Wilma 22.08.-28.11.2022 (12x) VM: 18,-; NM: 36,-		11:15-12:15 Wirbelfitness Gerda	17:45-18:35 Rückenfit Raum 1, Wilma 25.08.-01.12.2022 (12x) VM: frei; NM: 60,-	ab 16:00 Jazz Dance für Kids Raum 2, Steffi		
16:30-17:30 Flexi-Fatburner Raum 2, Gerda	18:15-19:05 Pilates Raum 1, Wilma 23.08.-06.12.22 (12x) VM: 24,-/NM: 60,-	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 23.08.-06.12.2022 (12x) VM: 24,-; NM: 60,-		19:00-20:00 Rückengymnastik Raum 1, Ulrike mit/auf dem Physioball			