

# Fitnessplan 2022

## FC Moers Meerfeld 1980 e.V.



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