

Fitnessplan FC Moers Meerfeld 1980 e.V.



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
19:00 - 19:55	09:45-10:35	09:45	9:45 - 11:00	9:30-10:30	10:00-11:15	9:45-11:00
Wassergymnastik in Rheinkamp Warteliste	Flottes Gehen mit Hanteln Park (bei Regen Raum 2) Wilma 29.04.-08.07.25(10x) VM: frei; NM: 55,-	Walking Park, Gerda	Yoga am Morgen VM pro Einheit 5,- NM pro Einheit 7,- 03.04. - 12.06.25 (8x)	fit bleiben im Alter Raum 1, Helga	Muskelaufbau gezielte Muskelgruppen aufzubauen hilft Rückenschmerzen zu bekämpfen	Yoga Yoga-Fitness und mehr Wilma pro Einheit: VN: 5,50 / NM: 9,- ab 02.02.25
10:00-11:00		09:45-10:35	11:10-12:00	9:45-10:35	10:00-11:00	
Line Dance für Anfänger Gudrun VM: 6x=12,50 NM: 6x=25,-		Fitness & Funktionsgymnastik Wilma 30.04.-02.07.25 (10x) VM: frei; NM: 55,-	Senioren-Zirkel-Training 60+ Wilma 24.04. - 08.07.25 (10x) VM: frei; NM: 35,-	Wirbelsäulen-Training Raum 2, Wilma 02.05.-11.07.25 (10x) VM frei/ NM 55,-	Line-Dance Raum 1, Gudrun	
10:15-11:05	16:30-17:30	10:45 -11:35	16:45-17:45	10:45-11:35	11:30-12:30	
TABATA Wilma 28.04. - 07.07.25(10x) VM: frei; NM: 55,-	Vital 55+ Raum 2, Helga	Richtig fit am Vormittag Wilma 30.04.-02.07.25(10x) VM: frei; NM: 35,-	Rücken in Bewegung Raum 2, Wilma 24.04. - 08.07.25 (10x) VM: frei; NM: 55,-	Pilates Raum 1, Wilma 04.04.-13.06.2025 (8x) VM: 18,40 NM: 44,-	drums alive Raum 2, Katja	
11:15-12:05		11:15-12:15	17:45-18:35	ab 16:00		
Mit Haltung durch den Tag Wilma 28.04.-23.06.2025 (8x) VM: 14,40 NM: 28,-		Wirbelfitness Gerda	Pilates Raum 1, Wilma 03.04.-12.06.25(8x) VM: 18,40/ NM: 44,-	Jazz Dance für Kids Raum 2, Steffi		
17:45-18:45	18:10-19:00	18:30-20:00	18:15-19:45	16:45-17:45		
Flexi-Fatburner Raum 1, Gerda	Pilates Raum 1, Wilma 29.04.-24.06.25 (8x) VM: 18,40/NM: 44,-	Männer ü50 Sporthalle Eichendorffstraße	Männer ü30 Gymnasium Rheinkamp	Kleinkindturnen Gymnasium Rheinkamp		
17:45-18:45	17:45-18:45	18:45-19:45	18:00-19:00	13:15 und 14:05		
Zumba Fitness Raum 2, Gabi VM: pro Std. 2,- NM: pro Std. 4,-	Flexi-Bar starker Rücken Raum 2, Gerda	Zumba Raum 2, Anke VM: pro Std. 2,- NM: pro Std. 4,-	Zumba Gold Raum 2, Gabi VM: pro Std. 2,- NM: pro Std. 4,-	Wassergymnastik in Rheinkamp Warteliste		
19:00-20:00	19:00 - 20:00	18:45-19:45	19:00 - 20:00	18:45-19:45		
Step-Aerobic Raum 2, Katja	body workout Raum 2, Britta	body fit Raum 1, Martina	Body Forming Raum 2, Gabi	Zumba Fitness Raum 2, Anke VM: pro Std. 2,- NM: pro Std. 4,-		
19:00-20:00	19:15 - 20:05	19:30 und 20:20	19:00-20:00			
body fit Raum 1, Martina	Faszien Training Raum 1, Wilma 29.04.-24.06.25 (8x) VM: 18,40 NM: 44,-	Wassergymnastik im Solimare Warteliste	Rückengymnastik Raum 1, Ulrike mit/auf dem Physioball			