

Fitnessplan FC Moers Meerfeld 1980 e.V.



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
10:00-11:00	09:45-10:35	09:45	9:45 - 11:00	9:30-10:30	10:00-11:15	9:45-11:00
Line Dance für Anfänger Gudrun VM: 6x=12,50 NM: 6x=25,-	Flottes Gehen mit Hanteln Park (bei Regen Raum 2) Wilma 08.09.-24.11.26 (10x) VM: frei; NM: 55,-	Walking Park, Gerda	Yoga am Morgen VM pro Einheit 5,- NM pro Einheit 7,- 17.09. - 26.11.26 (9x)	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 25.01.26
10:15-11:05	10:45 - 11:35	09:45-10:35	11:10-12:00	9:45-10:35	10:00-11:00	
TABATA Wilma 07.09. - 23.11.26 (10x) VM: frei; NM: 55,-	Faszientraining Wilma ab 08.09.26 alle 2 Wochen je Std. VM=2,50/NM 5,50	Fitness & Funktionsgymnastik Wilma 09.09.-25.11.26 (10x) VM: frei; NM: 55,-	Senioren-Zirkel-Training 60+ Wilma 10.09. - 26.11.26 (10x) VM: frei; NM: 35,-	Wirbelsäulen-Training Raum 2, Wilma 11.09.-27.11.26 (10x) VM frei/ NM 55,-	Line-Dance Raum 1, Gudrun	
11:15-12:05	16:30-17:30	10:45 -11:35	16:45-17:45	10:45-11:35	11:30-12:30	
Mit Haltung durch den Tag Wilma 07.09.-09.11.2026 (8x) VM: 14,40 NM: 28,-	Vital 55+ Raum 2, Helga	Richtig fit am Vormittag Wilma 09.09.-25.11.26 (10x) VM: frei; NM: 35,-	Rücken in Bewegung Raum 2, Wilma 10.09. - 26.11.26 (10x) VM: frei; NM: 55,-	Pilates Raum 1, Wilma 11.09.-13.11.2026 (8x) VM: 18,40 NM: 44,-	drums alive Raum 2, Katja	
15:00 – 16:00 Uhr		11:15-12:15	17:45-18:35	ab 16:00		
Hip Hop Steffi und Sabrina (3-6 Jahre)		Wirbelfitness Gerda	Pilates Raum 1, Wilma 10.09.-12.11.26(8x) VM: 18,40/ NM: 44,-	Hip Hop für Kids Raum 2, Steffi und Sabrina		
16:00 – 17:00 Uhr	18:10-19:00	18:30-20:00	18:15-19:45	16:45-17:45		
Cheerleading Steffi und Sabrina Tanz, Akrobatik und Teamspirit von 6-16 Jahren	Pilates Raum 1, Wilma 08.09.-10.11.26 (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		
Flexi-Fatburner Raum 1, Gerda	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		
17:45-18:45	19:00 - 20:00	18:45-19:45	19:00 - 20:00			
Zumba Fitness Raum 2, Gabi VM: pro Std. 2,- NM: pro Std. 4,-	body workout Raum 2, Britta	body fit Raum 1, Martina	Body Forming Raum 2, Gabi			
19:00-20:00	19:15 - 20:05	19:30 und 20:20	19:00-20:00			
Step-Aerobic Raum 2, Katja	Faszien Training Raum 1, Wilma 08.09.-10.11.26 (8x) VM: 18,40 NM: 44,-	Wassergymnastik im Solimare Warteliste	Rückengymnastik Raum 1, Ulrike mit/auf dem Physioball			
19:00-20:00						
body fit Raum 1, Martina						
19:00 - 19:55						
Wassergymnastik in Rheinkamp Warteliste						