Fitnessplan
FC Moers Meerfeld 1980 e.V.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
10:00-11:00	**09:30-10:30**		**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,-	**Qi Gong** Raum 2 Petra ab 12.01.27 VM: frei; NM: 10er Karte 60,-		**Yoga am Morgen** VM pro Einheit 5,- NM pro Einheit 7,- 28.01.-18.03.27 (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 24.01.27
10:15-11:05	**09:45 - 10:35**	**09:45-10:35**	**11:10-12:00**	**9:45-10:35**	**10:00-11:00**	
TABATA Wilma 10.01. - 15.03.27 (10x) VM: frei; NM: 55,-	**Flottes Gehen mit Hanteln** park (bei Regen Raum 2) Wilma 12.01.-16.03.27 (10x) VM: frei; NM: 55,-	**Fitness & Funktionsgymnastik** Wilma 13.01.-17.03.27 (10x) VM: frei; NM: 55,-	**Senioren-Zirkel-Training 60+** Wilma 14.01.-18.03.27 (10x) VM: frei; NM: 35,-	**Wirbelsäulen-Training** Raum 2, Wilma 15.01.-19.03.27 (10x) VM frei/ NM 55,-	**Line-Dance** Raum 1, Gudrun	
11:15-12:05	**10:45 - 11:35**	**10:45 -11:35**	**16:45-17:45**	**10:45-11:35**	**11:30-12:30**	
Mit Haltung durch den Tag Wilma 25.01.-15.03.27 (8x) VM: 14,40 NM: 28,-	**Faszientraining/Yoga** Wilma ab 26.01.27 alle 2 Wochen je Std. VM=2,50/NM 5,50	**Richtig fit am Vormittag** Wilma 13.01.-17.03.27 (10x) VM: frei; NM: 35,-	**Rücken in Bewegung** Raum 2, Wilma 14.01.-18.03.27 (10x) VM: frei; NM: 55,-	**Pilates** Raum 1, Wilma 29.01.-19.03.27 (8x) VM: 18,40 NM: 44,-	**drums alive** Raum 2, Katja	
	16:30-17:30	**11:15-12:15**	**17:45-18:35**	**ab 16:00**		
	Vital 55+ Raum 2, Helga	**Wirbelfitness** Gerda	**Pilates** Raum 1, Wilma 28.01.-18.03.278x) 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 26.01.-16.03.27 (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**	**18:00 - 19:00**		
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	**Zumba Fitness** Raum 1, Anke		
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 26.01.-16.03.27 (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						

STAND 11/2026