Fitnessplan
FC Moers Meerfeld 1980 e.V.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
10:00-11:00 **Line Dance** **für Anfänger** Gudrun VM: 6x=12,50 NM: 6x=25,-	**09:45-10:35** **Flottes Gehen** **mit Hanteln** Park (bei Regen Raum 2) Wilma 14.04.-07.07.26 (12x) VM: frei; NM: 66,-	**09:45** **Walking** Park, Gerda	**9:45 - 11:00** **Yoga am Morgen** VM pro Einheit 5,- NM pro Einheit 7,- 16.04. - 25.06.26 (9x)	**9:30-10:30** **fit bleiben im Alter** Raum 1, Helga	**10:00-11:15** **Muskelaufbau** gezielte Muskelgruppen aufzubauen hilft Rückenschmerzen zu bekämpfen	**9:45-11:00** **Yoga** Yoga-Fitness und mehr Wilma pro Einheit: VN: 5,50 / NM: 9,- ab 25.01.26
10:15-11:05 **TABATA** Wilma 13.04. - 06.07.26 (12x) VM: frei; NM: 66,-	**10:45 - 11:35** **Faszientraining** Wilma ab 14.04.26 alle 2 Wochen je Std. VM=2,50/NM 5,50	**09:45-10:35** **Fitness &** **Funktionsgymnastik** Wilma 15.04.-08.07.26 (12x) VM: frei; NM: 66,-	**11:10-12:00** **Senioren-Zirkel-Training** **60+** Wilma 16.04. - 09.07.26 (11x) VM: frei; NM: 38,50	**9:45-10:35** **Wirbelsäulen-Training** Raum 2, Wilma 17.04.-26.06.26 (10x) VM frei/ NM 55,-	**10:00-11:00** **Line-Dance** Raum 1, Gudrun	
11:15-12:05 **Mit Haltung durch** **den Tag** Wilma 13.04.-08.06.2026 (8x) VM: 14,40 NM: 28,-	**16:30-17:30** **Vital** **55+** Raum 2, Helga	**10:45 -11:35** **Richtig fit am Vormittag** Wilma 15.04.-08.07.26 (12x) VM: frei; NM: 49,-	**16:45-17:45** **Rücken in Bewegung** Raum 2, Wilma 16.04. - 02.07.26 (10x) VM: frei; NM: 55,-	**10:45-11:35** **Pilates** Raum 1, Wilma 17.04.-26.06.2026 (8x) VM: 18,40 NM: 44,-	**11:30-12:30** **drums alive** Raum 2, Katja	
15:00 – 16:00 Uhr **Kreativtanzen** Steffi und Sabrina Spielerisch tanzen, bewegen, Fantasie entfalten (3-6 Jahre)		**11:15-12:15** **Wirbelfitness** Gerda	**17:45-18:35** **Pilates** Raum 1, Wilma 16.04.-25.06.26(8x) VM: 18,40/ NM: 44,-	**ab 16:00** **Jazz Dance für Kids** Raum 2, Steffi		
16:00 – 17:00 Uhr **Cheerleading** Steffi und Sabrina Tanz, Akrobatik und Teamspirit von 6-16 Jahren	**18:10-19:00** **Pilates** Raum 1, Wilma 14.04.-23.06.26 (8x) VM: 18,40/NM: 44,-	**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 **Flexi-Fatburner** Raum 1, Gerda	**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,-	**13:15 und 14:05** **Wassergymnastik** in Rheinkamp Warteliste		
17:45-18:45 **Zumba Fitness** Raum 2, Gabi VM: pro Std. 2,- NM: pro Std. 4,-	**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			
19:00-20:00 **Step-Aerobic** Raum 2, Katja	**19:15 - 20:05** **Faszien Training** Raum 1, Wilma 14.04.-23.06.26 (8x) VM: 18,40 NM: 44,-	**19:30 und 20:20** **Wassergymnastik** im Solimare Warteliste	**19:00-20:00** **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 03/2026