

# Fitnessplan FC Moers Meerfeld 1980 e.V.



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>19:00 - 19:55</b> <b>Wassergymnastik</b> in Rheinkamp	<b>09:45-10:35</b> <b>Flottes Gehen mit Hanteln</b> Park (bei Regen Raum 2) Wilma  16.01.-12.03.24(8x) VM: frei; NM: 44,-	<b>09:45</b> <b>Walking</b> Park, Gerda	<b>9:45 - 11:00</b> <b>Yoga am Morgen</b> VM pro Einheit 5,-  NM pro Einheit 7,-  18.01. - 14.03.24 (8x)	<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>  Yoga-Fitness und mehr  Wilma pro Einheit: VN: 5,50 / NM: 9,-
<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  16.01.-12.03.24 (8x) VM: 2,30/ NM:5,50 pro mal	<b>09:45-10:35</b> <b>Fitness &amp; Funktionsgymnastik</b> Wilma  17.01.-13.03.24 (8x) VM: frei; NM: 44,-	<b>11:10-12:00</b> <b>Senioren-Zirkel-Training 60+</b> Wilma 18.01. - 14.03.24 (8x)  VM: frei; NM: 28,-	<b>9:45-10:35</b> <b>Wirbelsäulen-Training</b> Raum 2, Wilma 19.01.-15.03.24 (8x) VM frei/ NM 44,-	<b>10:00-11:00</b> <b>Line-Dance</b> Raum 1, Gudrun	
<b>10:15-11:05</b> <b>TABATA</b> Wilma 15.01. - 11.03.24(8x)  VM: frei; NM: 44,-	<b>16:30-17:30</b> <b>Vital 55+</b> Raum 2, Helga	<b>10:45 -11:35</b> <b>Richtig fit am Vormittag</b> Wilma 17.01.-13.03.24(8x)  VM: frei; NM: 28,-	<b>16:45-17:45</b> <b>Rücken in Bewegung</b> Raum 2, Wilma 18.01. - 14.03.24 (8x)  VM: frei; NM: 44,-	<b>10:45-11:35</b> <b>Pilates</b> Raum, 1 Wilma 19.01.-15.03.2024 (8x)  VM: 18,40; NM: 44,-	<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  15.01.-11.03.2024 (8x) VM: 14,40; NM: 28,-		<b>11:15-12:15</b> <b>Wirbelfitness</b> Gerda	<b>17:45-18:35</b> <b>Pilates</b> Raum 1, Wilma  18.01.-14.03.24(8x) VM: 18,40/ NM: 44,-	<b>ab 16:00</b> <b>Jazz Dance für Kids</b> Raum 2, Steffi		
<b>17:45-18:45</b> <b>Flexi-Fatburner</b> Raum 1, Gerda	<b>18:10-19:00</b> <b>Pilates</b> Raum 1, Wilma  16.01.-12.03.24 (8x) VM: 18,40/NM: 44,-	<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>13:15 und 14:05</b> <b>Wassergymnastik</b> in Rheinkamp		
<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  16.01.-12.03.24 (8x) VM: 18,40; NM: 44,-	<b>19:30 und 20:20</b> <b>Wassergymnastik</b>  im Solimare	<b>19:00-20:00</b> <b>Rückengymnastik</b>  Raum 1, Ulrike mit/auf dem Physioball			