

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 08.09.-24.11.26 (10x) VM: frei; NM: 55,-	09:45 Walking Park, Gerda	9:45 - 11:00 Yoga am Morgen VM pro Einheit 5,- NM pro Einheit 7,- 17.09. - 26.11.26 (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 07.09. - 23.11.26 (10x) VM: frei; NM: 55,-	10:45 - 11:35 Faszientraining Wilma ab 08.09.26 alle 2 Wochen je Std. VM=2,50/NM 5,50	09:45-10:35 Fitness & Funktionsgymnastik Wilma 09.09.-25.11.26 (10x) VM: frei; NM: 55,-	11:10-12:00 Senioren-Zirkel-Training 60+ Wilma 10.09. - 26.11.26 (10x) VM: frei; NM: 35,-	9:45-10:35 Wirbelsäulen-Training Raum 2, Wilma 11.09.-27.11.26 (10x) VM frei/ NM 55,-	10:00-11:00 Line-Dance Raum 1, Gudrun	
11:15-12:05 Mit Haltung durch den Tag Wilma 07.09.-09.11.2026 (8x) VM: 14,40 NM: 28,-	16:30-17:30 Vital 55+ Raum 2, Helga	10:45 -11:35 Richtig fit am Vormittag Wilma 09.09.-25.11.26 (10x) VM: frei; NM: 35,-	16:45-17:45 Rücken in Bewegung Raum 2, Wilma 10.09. - 26.11.26 (10x) VM: frei; NM: 55,-	10:45-11:35 Pilates Raum 1, Wilma 11.09.-13.11.2026 (8x) VM: 18,40 NM: 44,-	11:30-12:30 drums alive Raum 2, Katja	
15:00 – 16:00 Uhr Kreativtänzen 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 10.09.-12.11.26(8x) VM: 18,40/ NM: 44,-	ab 16:00 Hip Hop für Kids Raum 2, Steffi und Sabrina		
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 08.09.-10.11.26 (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 08.09.-10.11.26 (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						