

Ferien-Fitness-Mix 2021

09.08.2021 – 27.08.2021

Tag	Kurs-Nr.	Info zum Kurs	Uhrzeit	Ort
Montag	SaYoMo FFM1	Sanftes Yoga am Morgen mit Michaela Pludra-Wolff 3 Einheiten: 9.8., 16.8., 23.8. Gebühr Mitglied: 10,00 € Gebühr Nichtmitglied: 20,00 €	10.30 – 12.00	Kleine Sporthalle
Montag 09.08.2021	MoBF FFM1	Modern Body Fit mit Anna Scholz Gebühr Mitglied: 2,50 € Gebühr Nichtmitglied: 5,00 €	18.30 – 19.15	Alte Sporthalle
	MoStep FFM1	Modern Step mit Anna Scholz Gebühr Mitglied: 2,50 € Gebühr Nichtmitglied: 5,00 €	19.30 – 20.15	Alte Sporthalle
Montag 16.08.2021	JuFiK FFM1	JumpFit Kids 6 – 12 Jahre mit Marie Elter Gebühr Mitglied: 2,50 € Gebühr Nichtmitglied: 5,00 €	18.00 – 18.50	Kleine Sporthalle
	JuFiE FFM1	Jumping Fitness Erwachsene mit Marie Elter Gebühr Mitglied: 2,50 € Gebühr Nichtmitglied: 5,00 €	19.00 – 19.50	Kleine Sporthalle
Montag 23.08.2021	Zumba FFM1	Zumba mit Alexandra Schantz Gebühr Mitglied: 2,50 € Gebühr Nichtmitglied: 5,00 €	18.15 – 19.00	Alte Sporthalle
	BODY FFM1	NEU!!! BodyART mit Alexandra Schantz Gebühr Mitglied: 2,50 € Gebühr Nichtmitglied: 5,00 €	19.15 – 20.15	Alte Sporthalle
Dienstag		<u>!Special Event der Abteilung Kinderturnen !</u>		
10.08.2021	KiT<u>u</u>46 FFM1	Kinder-Ferien-Spiele für 4-6-jährige Mit Marie Elter, Michelle Agartz & Lorena Pulch	15.00 - 16.30	Außenanlage Sportplatz
17.08.2021	KiT<u>u</u>46 FFM2	Kinder-Ferien-Spiele für 4-6-jährige Mit Marie Elter, Michelle Agartz & Lorena Pulch	15.00 – 16.30	Außenanlage Sportplatz
		! Kostenloses Angebot exklusiv für Mitglieder-Kinder ! <u>Verbindliche Anmeldung erforderlich!</u>		

Dienstag 10.08.2021	CAPO	Capoeira für Erwachsene mit Solvejg Kruppa Gebühr Mitglied: 2,50 € Gebühr Nichtmitglied: 5,00 €	17.30 – 18.30	Bewegungsraum
	FFM1			
	YOGA	Hatha Yoga mit Solvejg Kruppa Gebühr Mitglied: 2,50 € Gebühr Nichtmitglied: 5,00 €	18.45 – 19.45	Kleine Sporthalle
	FFM1			
Dienstag 17.08.2021	FasRü	NEU!!! Faszio Rücken mit Jasmina Stille Gebühr Mitglied: 2,50 € Gebühr Nichtmitglied: 5,00 €	18.30 – 19.15	Kleine Sporthalle
	FFM1			
	FitAlle	Fit und Aktiv für Alle mit Jasmina Stille Gebühr Mitglied: 2,50 € Gebühr Nichtmitglied: 5,00 €	19.30 – 20.15	Alte Sporthalle
	FFM1			
Dienstag 24.08.2021	CAPK	Capoeira Kids 6 – 10 Jahre mit Solvejg Kruppa Gebühr Mitglied: 2,50 € Gebühr Nichtmitglied: 5,00 €	16.00 – 16.50	Bewegungsraum
	FFM1			
	CAPK	Capoeira Kids 10 - 13 Jahre mit Solvejg Kruppa Gebühr Mitglied: 2,50 € Gebühr Nichtmitglied: 5,00 €	17.00 – 17.50	Bewegungsraum
	FFM2			
Dienstag 24.08.2021	PILA	Pilates mit Kaya Toraman-Dluhosch Gebühr Mitglied: 2,50 € Gebühr Nichtmitglied: 5,00 €	18.30 – 19.15	Kleine Sporthalle
	FFM1			
	FasFit	Fitness-Faszio-Mix mit Helga Lang Gebühr Mitglied: 2,50 € Gebühr Nichtmitglied: 5,00 €	19.30 – 20.15	Alte Sporthalle
	FFM1			
Mittwoch 18.08.2021	DeWo	DeepWORK mit Manja Wiesner Gebühr Mitglied: 2,50 € Gebühr Nichtmitglied: 5,00 €	17.00 – 17.45	Alte Sporthalle
	FFM1			
	FlexFit	Fit mit Flexibar mit Manja Wiesner Gebühr Mitglied: 2,50 € Gebühr Nichtmitglied: 5,00 €	18.00 – 18.45	Alte Sporthalle
	FFM1			
	ACHT	NEU!!! Achtsamkeit im Alltag mit Gabriela Volfova Gebühr Mitglied: 2,50 € Gebühr Nichtmitglied: 5,00 €	19.00 – 20.30	Alte Sporthalle
	FFM1			

Donnerstag 12.08.2021	KiYO FFM1	NEU!!! Yoga für Kinder 6 – 12 Jahre mit Solvejg Kruppa Gebühr Mitglied: 2,50 € Gebühr Nichtmitglied: 5,00 €	16.00 – 17.00	Kleine Sporthalle
	KAHA FFM1	KAHA mit Alexandra Schantz Gebühr Mitglied: 2,50 € Gebühr Nichtmitglied: 5,00 €	17.15 – 18.15	Kleine Sporthalle
Donnerstag 19.08.2021	JuFiT FFM1	JumpFit Teens 13 – 16 Jahre mit Lorena Pulch Gebühr Mitglied: 2,50 € Gebühr Nichtmitglied: 5,00 €	17.00 – 17.50	Kleine Sporthalle
	JuFiE FFM2	Jumping Fitness Erwachsene mit Lorena Pulch Gebühr Mitglied: 2,50 € Gebühr Nichtmitglied: 5,00 €	18.00 – 18.50	Kleine Sporthalle
Donnerstag 26.08.2021	YOGA FFM2	Hatha Yoga für Einsteiger mit Brezhnev Jeevanandam Gebühr Mitglied: 2,50 € Gebühr Nichtmitglied: 5,00 €	17.00 – 17.45	Kleine Sporthalle
	YOGA FFM3	Hatha Yoga für Fortgeschrittene mit Brezhnev Jeevanandam Gebühr Mitglied: 2,50 € Gebühr Nichtmitglied: 5,00 €	18.00 – 18.45	Kleine Sporthalle