

## FITTER FUCHS - SEI SCHLAU UND SEI DABEI!

### “SCHNUPPERSTUNDE”

Kommen Sie zu uns und lassen Sie sich von unseren Angeboten überzeugen. Schnuppern Sie spontan in verschiedene Angebote rein.

### WERDE PREMIUM FUCHS!

Zum Einstiegspreis von nur 39,00 EUR / Monat können alle Bewegungsangebote genutzt werden.

Laufzeit 12 Monate, Plätze nach Verfügbarkeit.

### LUST AUF NUR EIN ANGEBOT?

Alle Angebote/Kurse sind auch einzeln für 20,00 EUR / Monat buchbar. Laufzeit 6 Monate.

Füchse-Mitglieder erhalten Sonderkonditionen.



### ANMELDUNG & INFOS

Hella Grundschok  
030 / 495 67 20

[www.fuechse-berlin-reinickendorf.de](http://www.fuechse-berlin-reinickendorf.de)

Sie finden uns im Sportraum im neuen  
Vereinsheim in der Kopenhagener Straße 33.



Die Gesundheitspartner  
der Füchse Berlin

**Füchse Berlin Reinickendorf e.V. BTV von 1891**  
Kopenhagener Str. 33  
13407 Berlin  
Tel. 030 / 9210809-0

[www.fuechse-berlin-reinickendorf.de](http://www.fuechse-berlin-reinickendorf.de)  
[www.facebook.de/fuechseberlinreinickendorf](https://www.facebook.de/fuechseberlinreinickendorf)  
[www.twitter.com/FuechseBerlinEV](https://www.twitter.com/FuechseBerlinEV)



## FITNESS- UND GESUNDHEITSSPORT

3. Quartal 2018  
01.07. - 30.09.2018



Besuchen Sie uns im Internet:  
[www.fuechse-berlin-reinickendorf.de](http://www.fuechse-berlin-reinickendorf.de)

# ALLE KURSE IM ÜBERBLICK

## Fit über 50+

Mehr Vitalität, mehr Wohlbefinden durch ein effektives Ganzkörpertraining.

## Fit und Vital

Ein kombiniertes Kraft-Ausdauer und Stretchprogramm, in das man zu allen Lebenszeiten einsteigen kann.

## Step, Fatburner und Kraft

Gezieltes Herz-Kreislauftraining mit anschließender Kräftigung der Muskulatur. Rücken, Po, Bauch und Beine.

## Fit im Alter

Fitness im besten Alter, Verbesserung der motorischen Fähigkeiten Kraft-Ausdauer-Schnelligkeit-Koordination-Beweglichkeit.

## Pilates

Sanftes Körpertraining. Gezielte Übungen zur Stabilisation der Wirbelsäule, Kräftigung der Muskulatur, Schwerpunkt: Beckenboden/Rückenmuskulatur mit und ohne Kleingeräte.

## Fit über 40

In dieser Stunde geht es um gezielte Übungen zur Kräftigung der gesamten Körpermuskulatur.

## Rückenyooga

Gezieltes Training für den Rücken und die Haltungsrelevante Muskulatur mit angenehmen sanften Übungen.

## Superfit/Fitnessgymnastik

Nichts für Langeweiler! Intensives Training mit Zirkel-Intervalltraining. Schweiß garantiert.

## Qi Gong

Hilfen für den Alltag. Yin und Yang es werden gezielte Übungen angeboten um die richtigen Ausgleichsmöglichkeiten zu schaffen.

## Zumba

Tanz dich frei. Lateinamerikanische Rhythmen, leichte Bewegungen und ein knisterndes Gruppengefühl.

## Reha/ Herzsport

Sportstunden, die von den Ärzten und Krankenkassen bezuschusst werden. Die Krankenkassen übernehmen in der Regel 50 Übungseinheiten.

## Kickboxen

Ist eine Kampfsportart, bei der das Schlagen mit Füßen und Händen wie bei den Kampfsportarten Karate oder Taekwondo mit konventionellem Boxen verbunden wird.

## Rückencore/Rücken-Fit/Gymnastik

Übungen zur Kräftigung der haltungsrelevanten Muskulatur.

## Boxen

Technik, Taktik Schulung. Klassisches Boxtraining. Sichtung und Förderung von Talenten. Ab 10 Jahre.

## Energy Dance

Ein Ganzkörpertraining, das Ihre Energie zum Tanzen bringt. Leichtigkeit, Fließen und Gelassenheit lösen Stress und Verspannungen - eine wunderbare Gelegenheit körperliches und seelisches Wohlbefinden zu erleben.

## Yoga

Verbessert das Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele durch kontrollierten Atem und Konzentration. Yoga - mehr Beweglichkeit, Entspannung, innere Ruhe und Frieden für sich entdecken.

## Psychomotorisches Turnen

Bewältigung motorischer Herausforderungen unter Einbeziehung kreativer Ideen

## Line Dance

Choreografierte Tanzform die in Reihen vor- und nebeneinander getanzt wird. Country- und Popmusik.

## Faszientraining

Faszien trainiert man mit (Rollen, Bälle ...) und ohne Hilfsmittel, durch funktionelle Muskelarbeit und -bewegung. Durch die Kontraktion der Muskeln entsteht ein Druck auf die Faszien.

Einzelne Präventionskurse können von der Krankenkasse bezuschusst werden.



## KURSPLAN - 3. Quartal 2018 (01.07. - 30.09.2018)

| Uhrzeit       | Montag                 | Dienstag  | Mittwoch                            | Donnerstag        | Freitag                      | Samstag  |
|---------------|------------------------|---|-------------------------------------|-------------------|------------------------------|--|
| 08.00 - 09.00 |                        |   |                                     |                   | Reha <sup>2</sup>            |  |
| 09.00 - 10.00 | Fit über 50+           | Faszientraining - Energy Dance  | Rückenfit                           | Reha <sup>2</sup> | Fit und Vital                | Psychomotorisches Turnen mit Eltern <sup>4</sup>                                 |
| 10.00 - 11.00 | Reha <sup>2</sup>      | Step  | Reha <sup>2</sup>                   | Rückencore        | Reha <sup>2</sup>            | Psychomotorisches Turnen 4-6 Jahre <sup>4</sup>                                  |
| 10.30 - 12.00 |                        |   |                                     |                   |                              | Boxen  |
| 11.00 - 12.00 | Reha <sup>2</sup>      | Rückenfit   | Qi Gong                             | Seniorentanz      |                              | Psychomotorisches Turnen 5-7 Jahre <sup>4</sup>                                  |
| 12.00 - 13.00 | Herzsport <sup>2</sup> | Fit im Alter  | Rückenyooga                         |                   |                              | Kurs 1: Kick Kinder<br>Kurs 2: kleine Spiele und Themenlandschaften <sup>4</sup> |
| 13.00 - 14.00 |                        | Pilates   |                                     |                   |                              |  |
| 13.15 - 14.30 | Herzsport <sup>2</sup> |   |                                     |                   |                              | Kick Technik   |
| 14.15 - 15.30 | Herzsport <sup>2</sup> |   |                                     |                   |                              |  |
| 14.00 - 15.00 |                        | Reha Senioren   |                                     |                   |                              |  |
| 15.30 - 16.30 |                        |   | NEU: Kreativer Kindertanz 3-5 Jahre |                   |                              |  |
| 16.00 - 17.00 | Fit und Vital          |   |                                     |                   |                              |  |
| 16.30 - 17.30 |                        | Psychomotorisches Turnen mit Eltern <sup>5</sup> / Spinning Anfänger 50min <sup>7</sup> | NEU: Kreativer Kindertanz 5-6 Jahre | Line Dance        |                              |  |
| 17.00 - 18.00 | Reha <sup>2</sup>      |   |                                     |                   | Spinning 50 min <sup>7</sup> |  |
| 17.30 - 18.30 |                        | Psychomotorisches Turnen 4-6 Jahre <sup>5</sup>   | Fit über 40                         | Fitnessgymnastik  |                              |  |
| 17.30 - 19.00 |                        | Step, Fatburner und Kraft <sup>3</sup>  |                                     |                   |                              |  |
| 18.00 - 19.00 | Yoga                   |   | Frauengymnastik <sup>6</sup>        |                   |                              |  |
| 18.30 - 19.30 |                        |   | Line Dance Anfänger                 | Reha <sup>2</sup> |                              |  |
| 19.00 - 20.00 | Zumba                  | Kickboxen Anf.  |                                     |                   |                              |  |
| 19.30 - 20.30 |                        |   | Zumba                               | Kick Anfänger     |                              |  |
| 20.30 - 21.30 |                        |   |                                     | Kick Fortg.       |                              |  |
| 20.00 - 21.00 | Superfit               | Kickboxen Fortg.  |                                     |                   |                              |  |

### Preise/ Kurse

#### Für Kursteilnehmer

6,00 € pro Einheit

#### Für Fitter Fuchs Mitglieder

20,00 € pro Kurs/ Monat für mindestens 6 Monate Mitgliedschaft

<sup>1</sup> Kick Kinder ab 6 Jahren

<sup>2</sup> Diese Kurse werden von der Krankenkasse bezuschusst.

<sup>3</sup> 9,00 € pro Einheit, da 90min

<sup>4</sup> in der Turnhalle in der Till-Eulenspiegel-Schule (Humboldtstr.)

<sup>5</sup> in der oberen Turnhalle der Hausotter-Grundschule (Eingang Hoppestr.)

<sup>6</sup> Schule am Vierrutenberg 59-65, 13469 Berlin

<sup>7</sup> Dauer: 50 min - Preis: 25,00 € pro Monat (nicht im Premiumfuchs enthalten)

Bitte melden Sie sich vorher an!

HALTE DICH FIT!  
BEI DEN FÜCHSEN BERLIN REINICKENDORF!

Besuchen Sie uns im Internet:  
www.fuechse-berlin-reinickendorf.de