

## Angebote 4. Quartal 2018 "Fitter Fuchs" 01.10.-31.12.2018

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 J. <sup>4</sup>
10.30 – 12.00						Grundlagen Boxen ab 10 J.
11.00 – 12.00	Reha <sup>2</sup>	Rückenfit	Qi Gong	<b>Seniorentanz</b>		Psychomotorisches Turnen 5-7 J. <sup>4</sup>
12.00 – 13.00	Herzsport <sup>2</sup>	Fit im Alter	Rückenyooga			Kurs 1: Kick Kinder <sup>1</sup> 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>	Reha Senioren				
15.30 – 16.30			<b>NEU: Kreativer Kindertanz 3-5 J.</b>			
16.00 – 17.00	Fit und Vital					
16.30 – 17.30		Psychomotorisches Turnen mit Eltern <sup>5</sup> / Spinning Anfänger 50 min. <sup>7</sup>	<b>NEU: Kreativer Kindertanz 5-6 J.</b>	Line Dance		
17.00 – 18.00	Reha <sup>2</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			<b>Line Dance Anfänger</b>	Reha <sup>2</sup>		
19.00 – 20.00	Zumba	Kickboxen Anfänger				
19.30 – 20.30			Zumba	Kickboxen Anfänger		
20.00 – 21.00	Super Fit	Kickboxen Fortgeschr.				
20.30 – 21.30				Kickboxen Fortgeschr.		

### Preise/Kurs

für Kursteilnehmer 6,00 € pro Einheit

für Fitter Fuchs Mitglieder 20,00 € pro Kurs/Monat für mind. 6 Monate Mitgliedschaft

### Bitte melden Sie sich vorher an!

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

<sup>2</sup> diese Kurse werden von der Krankenkasse bezuschusst

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

<sup>4</sup> in der Turnhalle 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 Stunde (nicht im Premiumfuchs enthalten)