

Angebote 1. Quartal 2019 "Fitter Fuchs" 01.01.-31.03.2019

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
08.00 – 09.00					Reha ²	
09.00 – 10.00	Fit über 50+	Faszientraining – Energy Dance	Rückenfit	Reha ²	Fit und Vital	Psychomotorisches Turnen mit Eltern ⁴
10.00 – 11.00	Reha ²	Step	Reha ²	Rückencore	Reha ²	Psychomotorisches Turnen 4-6 J. ⁴
10.30 – 12.00						Grundlagen Boxen ab 10 J.
11.00 – 12.00	Reha ²	Rückenfit	Qi Gong	Seniorentanz		Psychomotorisches Turnen 5-7 J. ⁴
12.00 – 13.00	Herzsport ²	Fit im Alter	Rückenyooga			Kurs 1: Kick Kinder ¹ Kurs 2: kleine Spiele und Themenlandschaften ⁴
13:00 – 14:00		Pilates				
13.15 – 14.30	Herzsport ²					Kick Technik
14:15 – 15.30	Herzsport ²	Reha Senioren				
15.30 – 16.30			NEU: Kreativer Kindertanz 3-5 J.			
16.00 – 17.00	Fit und Vital					
16.30 – 17.30		Psychomotorisches Turnen mit Eltern ⁵ / Spinning Anfänger 50 min. ⁷	NEU: Kreativer Kindertanz 5-6 J.	Line Dance		
17.00 – 18.00	Reha ²					
17.30 – 18.30		Psychomotorisches Turnen 4-6 Jahre ⁵	Fit über 40	Fitnessgymnastik		
17.30 – 19.00		Step, Fatburner und Kraft ³				
18.00 – 19.00	Yoga		Frauengymnastik ⁶			
18.30 – 19.30			Line Dance Anfänger	Reha ²		
19.00 – 20.00	Zumba	Kickboxen Anfänger				
19.30 – 20.30				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!

¹ Kick Kinder ab 6 Jahre

² diese Kurse werden von der Krankenkasse bezuschusst

³ 9,00 € pro Einheit, da 90 min.

⁴ in der Turnhalle der Till-Eulenspiegel-Schule (Humboldtstr.)

⁵ in der oberen Turnhalle der Hausotter-Grundschule (Eingang Hoppestr.)

⁶ Schule am Vierrutenberg 59-65, 13469 Berlin

⁷ Dauer :50 min. - Preis 25,00 € pro Stunde (nicht im Premiumfuchs enthalten)