

Halte Dich fit bei den Füchsen Berlin!

Im Rahmen unseres Sportprogramms „Fitter Fuchs“ laden wir alle erwachsenen Füchse herzlich zu einem vielseitigen und tollen Angebot ein.



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
08:00		Faszientraining - Energy Dance				
09:00	Fit über 50	Reha	Rückenfit	Reha	Fit und Vital	
10:00	Reha		Rückenfit	Rückencore	Reha	
11:00	Reha	Rückenfit	Neu: Yoga	Neu: Rumpf ist Trumpf	Reha	
12:00		Fit im Alter		Neu: Aktive Mittagspause		Kickboxen
13:00	Herzsport 13:15 - 14:30					
14:00	Herzsport 14:15 - 15:30	Reha für Senioren				
15:00		Reha				
16:00		Spinning 16:15 - 17:15		Linedance	Senioren-Linedance	
17:00		Step, Fatburner und Kraft	Fit über 40	Fitnessgymnastik		
18:00			Linedance Anfänger	Reha	Linedance	
19:00	Zumba	Kickboxen	Reha	Kickboxen		
20:00	Superfit		Reha Fit			
21:00						

Ihr möchtet Euch zu einem Kurs anmelden oder habt weitere Fragen?
Dann meldet Euch unter den folgenden Kontaktdaten:

☎ 030 9210 8090

✉ fitterfuchs@fuechse-berlin-reinickendorf.de