



# FITNESS- UND GESUNDHEITSSPORT - FITTER FUCHS

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08:00 - 09:00							Familien-Frühsport
09:00 - 10:00	Fit über 50		Rückenfit		Fit und Vital		Familien-Frühsport
10:00 - 11:00	Reha	Reha	Rückenfit		Reha	Boxen	Familien-Frühsport
11:00 - 12:00	Reha	Rückenfit	Stretch & Relax		Reha		Familien-Frühsport
12:00 - 13:00		Fit im Alter	Reha		Reha	Kickboxen	
13:00 - 14:00	Herzsport 13:00 - 14:30	Reha für Senioren	Reha		Hockergymnastik		
14:00 - 15:00	Herzsport 14:15 - 15:30	Reha	Hockergymnastik	Hockergymnastik			
15:00 - 16:00			Fit im Alter	Rumpf ist Trumpf			
16:00 - 17:00		Spinning 16:00 - 17:10					
17:00 - 18:00	Pilates	Step, Fatburner und Kraft 17:20 - 18:50		Fitnessgymnastik			
18:00 - 19:00	Pilates			Reha			
19:00 - 20:00	Zumba	Kickboxen		Kickboxen			
20:00 - 21:00							
21:00 - 22:00							

Kontakt: **Melina Garmendia**  
 garmendia@fuechse-berlin-reinickendorf.de  
 030 921 0809 90

**Website**  
 www.fuechse-berlin-reinickendorf.de  
 Kopenhagener Str. 33, 13407 Berlin