

	MONTAG			DIENSTAG			MITTWOCH			DONNERSTAG			FREITAG			SAMSTAG		SONNTAG	
	Raum 1	Raum 2	Raum 3	Raum 1	Raum 2	Raum 3	Raum 1	Raum 2	Raum 3	Raum 1	Raum 2	Raum 3	Raum 1	Raum 2	Raum 3	Raum 1	Raum 3	Raum 1	
9.00	9.00 - 10.00 Body Styling Daria			9.00 - 10.15 Mama Fitness T.A. Daria	9.00 - 10.30 Yoga-Stretch Entspannung T.A. Nevana		9.00 - 10.00 Wirbelsäulen Gymnastik Sarah			9.15 - 10.15 Wirbelsäulen Gymnastik T.A. Jannik			9.00 - 10.00 Morning Yoga Filippa + Nevana			10.30 - 11.15 Trampolin Fitness		10.30 - 11.30 BodyPump Gerd	
10.00				10.15 - 11.00 Outdoor Sport im Freien T.A. Daria			10.00 - 10.45 Langhantel Express Sarah										11.15 - 12.15 Indoor Cycling Jan		11.45 - 12.45 BodyBalance Anja
10.30													10.30 - 11.15 Indoor Cycling Sophie						
11.00																			SONNTAG
15.00																			SAMSTAG Raum 2
17.00																			10.00 - 10.30 BodyPump Technik Gerd
17.30	17.30 - 18.15 Body Styling Anja	17.00 - 18.00 Outdoor Tabata Style Detlef		17.30 - 18.30 BodyAttack Mia + Sophie			17.30 - 18.30 BodyCombat Marlis + Larissa			17.00 - 18.00 Outdoor Sport im Park Sarah			17.00 - 17.45 BodyAttack Express Sophie + Mia		17.00 - 17.45 Indoor Cycling Ulrike				SONNTAG Raum 3
18.00																			
18.30	18.20 - 19.20 BodyBalance Ewa			18.30 - 19.15 Indoor Cycling Thorsten	18.15 - 19.00 Indoor Cycling Anja		18.00 - 19.00 AthleticFlow/ Yoga Merle + Filippa wöchentlicher Wechsel			18.00 - 19.00 Rücken Fitness Anja	18.15 - 19.15 BodyBalance Larissa + Ewa		18.00 - 19.00 Indoor Cycling Jan + Anna B. wöchentlicher Wechsel			18.00 - 19.00 BodyPump Gerd + Finn + Larissa + David			
19.00				18.35 - 19.20 Outdoor bei schönem Wetter Strength & Conditioning Antonia			18.45 - 19.30 Trampolin Fitness Antonia												
19.30	19.30 - 20.30 BodyPump David																		
20.00																			
20.30																			
21.00																			
21.30																			

TÄGLICHE TERMINVERGABE

- * individuelle Trainingspläne,
- * Ernährungsberatung & Functional Circuit
- * verschiedene Specials unter:
www.foerde-fitness.de

RÄUMLICHKEITEN

RAUM 1 großer Kursraum
RAUM 2 kleiner Kursraum
RAUM 3 Cycling- / Fitness Outdoorplatz

Voraussetzung für die Teilnahme an einem Kurs:
- Anmeldung für den jeweiligen Kurs über unsere Homepage
www.foerde-fitness.de

Kursplan gültig ab 01.05.2024



- ✓ Sport und Gesundheitstraining, vom Arzt verordnet, von den Kassen bezahlt
- ✓ Orthopädische Beratung
- ✓ Krankengymnastische Beratung
- ✓ Täglich qualifizierte Betreuung
- ✓ Individuelle Trainingspläne
- ✓ Krafttraining/Freihantelbereich
- ✓ Pulsgesteuertes Herz- Kreislauftraining
- ✓ Separater Kardiobereich
- ✓ Fitnesstest
- ✓ Vibrafit-Geräte für Biomechanische Muskelstimulation
- ✓ Redcord - Training
- ✓ Functional-Training
- ✓ Kraft-und Kraftausdauertraining
- ✓ 3 Kursräume
- ✓ Über 30 Kurse wöchentlich
- ✓ Separater Cyclingraum
- ✓ Täglich geöffnet
- ✓ Ernährungsberatung
- ✓ Außenblock-Sauna, Biosauna,
- ✓ Infrarotkabine, Fußbäder
- ✓ Erfrischungsbar
- ✓ Relaxbereich mit einmaligem Fördeblick
- ✓ Outdoor-Trainingsplatz
- ✓ Individuelle Tarife!
- ✓ spezieller Tarif für Schüler - Studenten
- ✓ Athletiktraining
- ✓ Solarien



ÖFFNUNGSZEITEN

Mo,Di,Mi,Do,Fr 8.00 - 22.00 Uhr
 Sa + So 9.30 - 19.00 Uhr
 Kurse mit Anmeldung!
 T.A.: Kurse in der Turnabteilung,
 auch für FÖFI Mitglieder, finden
 nicht in den Ferien statt.

Eckener Straße 24
 24939 Flensburg
 Tel. 04 61 - 16 04 20
 Fax 04 61 - 160 42 42
www.foerde-fitness.de

 Praxis für
Sport & Gesundheit
 Physiotherapie Farina Pods



Soziale Hilfen/schulische Hilfen/qualifizierte Schulbegleitung/
 Familienhilfen und Beistandschaften nach § 27,30,31, 35a & 41 SGB VIII
 Eingliederungshilfe/Rehabilitation und Teilhabe von Menschen
 mit Behinderungen nach SGB IX
 Familienentlastungsdienst nach § 45b SGB IX
 Autismusberatung VIII
 Kooperation mit Poolschulen Husby, Glücksburg, Oeversee,
 Bustorf/Fahrdorf/Amt Haddeby und Modellklassen/Stadt Flensburg

Rebecca Kinsky
 Geschäftsführerin für soziale Hilfen
 Liebigstraße 16 · 24941 Flensburg
 Telefon: 0461 - 318 66 99
 E-Mail: r.kinsky@agakan.de

www.agakan.de



Kursplan