

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 - 10.30 Morning Yoga TSB-Kurs		9.00 - 10.00 Wirbelsäulen Gymnastik Sarah 10.00 - 10.45 Langhantel Express Sarah			9.15 - 10.15 Wirbelsäulen Gymnastik TSB-Kurs			9.15 - 10.15 Morning Yoga Filippa			10.00 - 11.00 Aroha Verena	ab 10.00 auf Anfrage FTP-Test Cycling	10.00 - 10.30 BodyPump Technik Gerd
10.00																11.15 - 12.00 Body Styling Kathi	11.15 - 12.15 Indoor Cycling Color Cycling Jan	10.30 - 11.30 BodyPump Gerd
10.30												10.00 - 10.45 Indoor Cycling						11.45 - 12.45 BodyBalance Anja
11.00																		SONNTAG
15.00																SAMSTAG		Raum 2
17.00																Raum 2		
17.30	17.30 - 18.15 Body Styling Anja			17.30 - 18.30 BodyAttack Mia + Sophie			17.30 - 18.00 BodyCombat Technik Tim								Special vom 10.10.-19.12.2025 17.00 - 18.00 Tao-Qigong Marcus	17.00 - 17.45 Indoor Cycling Ulrike	11.45 - 12.45 Yoga TSB-Kurs Oleksandra	SONNTAG
18.00																		Raum 3
18.30																		
18.30	18.20 - 19.20 BodyBalance Ewa			18.35 - 19.20 Functional Fitness Antonia		18.15 - 19.00 Indoor Cycling Anja	18.00 - 19.00 BodyCombat Larissa + Tim	18.00 - 19.00 Stretching/ Yoga Nathalie + Filippa wöchentlicher Wechsel		18.00 - 19.00 Rücken Fitness Anja	18.15 - 19.15 BodyBalance Larissa	18.00 - 19.00 Indoor Cycling Jan + Tanja wöchentlicher Wechsel	18.00 - 19.00 BodyPump Gerd + Finn + Larissa + David					
19.00																		
19.30																		
19.30	19.30 - 20.30 BodyPump David							19.15 - 20.15 Yin Yoga Anne		19.15 - 20.15 Zumba TSB-Kurs Violetta						TÄGLICHE TERMINVERGABE * individuelle Trainingspläne, * Ernährungsberatung * verschiedene Specials unter: www.foerde-fitness.de		
20.00																		
20.30																		
21.00													Voraussetzung für die Teilnahme an einem Kurs: - Anmeldung für den jeweiligen Kurs über unsere Homepage www.foerde-fitness.de			RÄUMLICHKEITEN RAUM 1 großer Kursraum RAUM 2 kleiner Kursraum RAUM 3 Cycling- / Fitness Outdoorplatz		
21.30																		
													Kursplan gültig ab 01.10.2025					



- ✓ Sport und Gesundheitstraining, vom Arzt verordnet, von den Kassen bezahlt
- ✓ Krankengymnastische Beratung
- ✓ Täglich qualifizierte Betreuung
- ✓ Individuelle Trainingspläne
- ✓ Krafttraining/Freihantelbereich
- ✓ Pulsgesteuertes Herz- Kreislauftraining
- ✓ Athletiktraining
- ✓ Separater Kardiobereich
- ✓ 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
- ✓ Solarien



ÖFFNUNGSZEITEN

Mo,Di,Mi,Do,Fr 8.00 - 22.00 Uhr
Sa + So 9.30 - 19.00 Uhr

Kurse mit Anmeldung!

TSB - Kurse aus der Turnabteilung, auch für FÖFI Mitglieder, finden nicht immer 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

Alles unter einem Dach!



Rebecca Kinsky
Trägerleitung & Inhaberin

Marienallee 70
Zufahrt über: Am Friedenshügel 2
24937 Flensburg
E-Mail: info@agakan.de, Telefon: 0461 - 318 66 99

Unsere Tätigkeitsbereiche:

- Qualifizierte Schulbegleitung
- als Einzelfallhilfe
- an Poolschulen des Kreises SL-FL
- in Modellklassen der Stadt Flensburg
- Qualifizierte Kita-Assistenz
- Flexhilfe
- Sozialpädagogische Familienhilfe
- Erziehungsbeistandschaft
- Familienentlastungsdienst
- Verhinderungspflege
- Umgangsbegleitung
- Umgangsberatung Stadt Flensburg
- Autismusberatung für Kinder und Erwachsene
- Moin Moin Deine Tagesgruppe
- Betreuung von Kindern in Notsituationen
- Bildungsträger für soziale Hilfen GmbH

www.agakan.de



Kursplan