

	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			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						10.15 - 11.15 Outdoor Bewegung & Athletik Daria			10.00 - 10.45 Langhantel Express Sarah										
10.30																		11.45 - 12.45 BodyBalance Anja	
11.00																			
15.00	-----																		
17.00																			
17.30	17.30 - 18.15 Body Styling Anja			17.30 - 18.30 BodyAttack Mia + Sophie			17.30 - 18.00 BodyCombat Technik Tim			17.00 - 18.00 Outdoor Functional Fitness Sarah			17.00 - 18.00 Tao-Qigong Marcus	17.00 - 17.45 Indoor Cycling Ulrike				11.45 - 12.45 Yoga TSB-Kurs Oleksandra	
18.00																			
18.30	18.20 - 19.20 BodyBalance Ewa			18.30 - 19.15 Indoor Cycling Thorsten + Sophie			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 Color Cycling Jan + Alina wöchentlicher Wechsel	18.00 - 19.00 BodyPump Gerd + Finn + Larissa + David							
19.00																			
19.30	NEW NEW bis 30.03.26 19.30 - 20.30 BodyPump Heavy David			18.35 - 19.20 Outdoor Functional Fitness Antonia			19.15 - 20.15 Yin Yoga Anne			19.15 - 20.15 Zumba TSB-Kurs Violetta									
20.00																			
20.30																			
21.00																			
21.30																			
															TÄGLICHE TERMINVERGABE				
															* individuelle Trainingspläne, * Ernährungsberatung * verschiedene Specials unter: www.foerde-fitness.de				
															RÄUMLICHKEITEN				
															RAUM 1 großer Kursraum RAUM 2 kleiner Kursraum RAUM 3 Cycling- / Fitness Outdoorplatz				
															Kursplan gültig ab 01.06.2026				



- ✓ 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, auch für Veganer
- ✓ Außenblock-Sauna, Biosauna,
- ✓ Infrarotkabine, Fußbäder
- ✓ Erfrischungsbar
- ✓ Relaxbereich mit einmaligem Fördeblick
- ✓ Outdoor-Trainingsplatz
- ✓ Individuelle Tarife!
- ✓ spezieller Tarif für Schüler - Studenten
- ✓ Solarien



SG Praxis für Sport & Gesundheit
Physiotherapie Farina Pods

Alles unter einem Dach!



Soziale und pädagogische Hilfen seit 2003
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
Familiennestlastungsdienst
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



SOMMER-ÖFFNUNGSZEITEN
Mai - September

Mo,Di,Mi,Do	7.00 - 22.00 Uhr
Fr	7.00 - 21.00 Uhr
Sa + So	9.00 - 19.00 Uhr

Kurse nur 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

Kursplan