









Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
10:00	Workout	09:30	Rehasport	10:00	Wirbelsäulengym.	12:30	Rehasport	15:30	Rehasport
Raum 1	Anja 	Raum 1	Lisa 	Raum 1	Lisa 	Raum 1	Lisa 	Raum 1	Janet 
				11:15	Rehasport	15:30	Rehasport	15:30	Fitnessboxen
				Raum 1	Lisa 	Raum 1	Lisa 	Raum 2	Nino 
17:00	Langhantel	16:30	Selbstverteidigung	16:30	Wirbelsäulengym.	17:00	Wing Chung	16:30	Fitnessboxen
Raum 1	Gyuzel 	Raum 2	Nino 	Raum 2	Lisa 	Raum 3	Lorenzo 	Raum 2	Nino 
17:00	Taekwondo	16:45	Rehasport	16:30	Indoor Cycling	17:00	Nordic Walking	16:30	Wirbelsäulengym.
Raum 2	Corinna 	Raum 1	Lisa 	Raum 1	Guido 	Outdoor	Tobias 	Raum 1	Janet 
17:00	Yoga	17:30	Faszien & Mobility	17:30	Pilates	17:30	Langhantel	17:00	Achtsamkeit & Yin Yoga (90 Min.)
Raum 3	Christine 	Raum 1	Felix 	Raum 2	Lisa 	Raum 1	Sebastian 	Raum 3	Xiao-Li & Stefan 
18:00	Pilates	18:30	FordBo	17:30	Indoor Cycling	18:30	Yoga	17:30	Indoor Cycling
Raum 2	Gyuzel 	Raum 1	Gyuzel 	Raum 1	Guido 	Raum 1	Lutz 	Raum 1	Janet 
18:15	Rehasport	17:00	Achtsamkeit & Yin Yoga (90 Min.)	20:00	Hula Tanz			18:45	Zumba
Raum 1	Lisa 	Raum 3	Stefan 	Raum 1	Angela 			Raum 1	Janet 
19:00	Skigymnastik / SommerFit								
Raum 1	Lisa 								
Fitness-Kurse: Für FordFit-Mitglieder kostenfrei / für FFO-Mitglieder 35,-€(40,-€) pro Quartal, 60 Min.							Cardio: Herz-Kreislauf / Koordination / Gewichtsreduktion		
Rehasport: Nur mit Rehasportverordnung vom Arzt - 45 Min. - Mindestteilnehmerzahl 3 TN							Kraft: Kräftigung / Straffung / Koordination		
FFO-Spezial: Teilnahme nur mit Voranmeldung! Kostenpflichtig! - 60 (90) Min.							Balance: Entspannung / Gesundheit / Beweglichkeit		

FordFit-Spezial: Teilnahme nur mit Voranmeldung! Kostenpflichtig! Termine bitte im FordFit erfragen

Öffnungszeiten: Mo/Mi/Fr: 06-22h ; Di/Do: 06-21h ; Sa: 10-15h

FordFit Telefon: 0221-7522387 fordfit@dantrim.de www.ford-freizeit.de facebook: ffo.koeln Instagram: ford_freizeit_organisation