

Montag	Dienstag	Donnerstag	Freitag
FIT MIT FINJA Dein Kursplan für das 1. Quartal 2027 Bewegung · Gesundheit · Laufen · Prävention Kleine Gruppen · persönliche Betreuung · fachlich fundiertes Training		§20 10:15 – 11:15 Uhr Laufstart – Laufeinstieg für Mütter Schritt für Schritt zu mehr Ausdauer und Freude am Laufen 28.01. – 18.03.2027 · 8 Termine · 149 €	§20 09:30 – 10:30 Uhr Beckenboden & Bewegung Ganzheitliches Bewegungstraining für Frauen – von Rückbildung bis Wechseljahre 29.01. – 19.03.2027 · 8 Termine · 149 €
	§20 10:15 – 11:15 Uhr Fit durch die Schwangerschaft Gesundheitsorientierte Bewegung für Schwangere 12.01. – 9.03.2027 8 Termine · 149 €	12:00 – 12:45 Uhr Fit durch die Mittagspause 45 Minuten funktionelles Ganzkörpertraining – perfekt für deine aktive Mittagspause 14.01. – 18.03.2027 · 8 Termine · 99 € Einzelticket: 15 €	11-11:45 Uhr Dein starker Start ins Wochenende 15.1.-19.3.27 → Selbstzahlerkurs, 10 × 45 Minuten, 119 € → Einzelticket 15 €
17:30 – 18:15 Uhr Functional Outdoor Kraft, Ausdauer & funktionelles Training an der frischen Luft 01.02. – 22.03.2027 · 8 Termine · 99 € Einzelticket: 15 €			
18:15 – 19:00 Uhr Functional Outdoor – Strong Women Funktionelles Training speziell für Frauen 01.02. – 22.03.2027 · 8 Termine · 99 € Einzelticket: 15 €	Präventionskurse nach § 20 SGB V Bei den zertifizierten Präventionskursen ist eine Bezuschussung durch die gesetzliche Krankenkasse möglich. Die Höhe der Erstattung richtet sich nach der jeweiligen Krankenkasse.	Finja Albrecht B.Sc. Physiotherapie · M.A. Sportwissenschaften <i>Anmeldung und weitere Informationen:</i> fitmitfinja@gmail.com	