



Kursplan

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9:00 - 9:55 Ganzkörpertraining mit dem Flexi-Bar	10:00 - 10:55 Bodyforming & Bauch-Beine-Po	9:00 - 9:55 Pilates Wirbelsäulentraining	10:30 - 11:30 Pilates Wirbelsäulentraining	9:00 - 9:55 Training der Tiefen- muskulatur für einen gesunden Rücken	Superformat 11:00 - 12:30 Fit - Boxen Ausdauertraining	Anmeld. erforderlich 10:00 - 11:00 Firmen - & Vereine - Fitness
10:00 - 10:55 Fit über 60 Koordination / Mob. Anmeld. erforderlich			in Planung	Superformat	Aushang beachten 12:00 - 15:00 Events & Conventions	Anmeld. erforderlich 11.30 - 15:30 Rennradtouren für Fortgeschrittene
16:00 - 17:00 Entwicklungs- gymnastik für Kinder	In Planung	17:00 - 18:00 Flexi - Bar und Balance Pad auch für Einsteiger	18:00 - 18:55 Fitness - Mix für Fortgeschrittene	10:00 - 11:30 Yoga jederzeit einsteigbar	Aushang beachten Basis-Kurs Nordic Walking Outdoor	Aushang beachten Basis-Kurs Nordic Walking Outdoor
17:30 - 18:30 Step & Bodyworkout	17:30 - 18:30 rückengerechtes Ganzkörpertraining	Superformat	19:00 - 19:55 Wirbelsäulengymn.	18:30 - 20.00 orientalische Gymnastik (Tanz)		
18:30 - 19:00 Bauch-Beine-Po	18:30 - 19:30 Pilates Wirbelsäulentraining	19:15 - 20:45 Yoga jederzeit einsteigbar	20:00 - 20:55 Meditat. Entspannung & Stretching			
19:05 - 20:00 Flexi-Bar	Anmeld. erforderlich 19:45 - 21:15 Neue Rückenschule (Seminar)					

MEDIFIT
IHR GESUNDHEITZENTRUM

Mitglieder haben freien Eintritt !
Nichtmitglieder : 10 er Karte: 90,- € 5 er Karte: 45,- €
 (10 bezahlen, 11 x teilnehmen)
Schnupperstunde einmalig pro Kurs: 5,- €



Bitte beachten sie die Aushänge für unsere Krankenkassen-Präventionskurse, Anmeldung erforderlich
Für unsere längeren Kurse (Yoga, 3 D Fatburner, Bodyforming & Fitness) gilt der normale Kursbeitrag für eine Stunde!
Für 1/2 Stunden - Kurse fällt nur der halbe Kursbeitrag an !