

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag |
|--|--|--|--|--|--|
| 10:20 - 11:15 Wirbelsäulengymnastik * mit Niko / Pia | 10:20 - 11:15 Uhr Wirbelsäulengymnastik * mit Niko | 9:20 - 10:05 Uhr Sling * mit Pia | 10:00 - 11:00 Uhr Wirbelsäulengymnastik * mit Madleen | 9:20 - 10:20 Uhr Fatburner meets BBP mit Pia | 10:00 - 11:00 Uhr STRONG by Zumba mit Jenny |
| 18:05 - 19:15 BodyStyling functional mit Pia | | 17:15 - 18:00 Uhr Sling * mit Pia | | | 11:00 - 12:15 Uhr Zumba Kids mit Jenny |
| 19:15 - 20:15 Uhr STRONG by Zumba mit Jenny | | 18:35 - 19:30 Wirbelsäulengymnastik * mit Niko | 18:10 - 19:00 Uhr Core-/Faszien- Training *, ** mit Pia | 17:15 - 18:00 Uhr Piloxing / Zumba Toning / Step mit Jenny | |
| 19:30 - 20:15 Uhr Sling * mit Pia (Vereinsheim) | | | 19:05 - 20:15 Uhr Fatburner HIT GroupFitness mit Pia | | |
| 20:15 - 21:15 Uhr Zumba Fitness mit Jenny | | | | | |
| | | | | | 10:30 - 11:15 Uhr Functional Outdoor Training mit Pia |

- Änderungen vorbehalten -

Stand 08/2017

*GEMA-freie Musik, **Core-/Faszientraining, u. a. mit der Blackroll: -Es ist sinnvoll, mit der eigenen Blackroll zu trainieren, für Sammelbestellung bitte bei der Trainerin melden
 GroupFitness bei Kursvertretung: Fitness-Gruppenentraining mit vielen Varianten und verschiedenen Anspruchsebenen im Kraft-/Ausdauerbereich
 Jeden SONNTAG, Functional Training (funktionelles Zirkeltraining) Herbst/Winter im Medi-Sport-Gym und als
 Functional Outdoor im Frühjahr/Sommer auf dem Sportgelände des FSV Hohe Luft – in Zusammenarbeit mit dem Reha- und Gesundheitssportverein Ludwigsau e. V.



MEDI SPORT GYM
 Kleine Industriestraße 2a
 36251 Bad Hersfeld

info@medi-sport-gym.de
www.medi-sport-gym.de
 Fon 06621/78424
 Fax 06621/7991113

Öffnungszeiten:
 Mo - Fr 08:30 - 22:00 Uhr
 Sa 10:00 - 18:00 Uhr
 So 10:00 - 16:00 Uhr

| | | | | | | | |
|--|--|--|---|--|---|---|-------------------------------------|
| <p>Sanitätshaus Andreas Becker Brettenstr. 27 36251 Bad Hersfeld Tel.: 0 66 21 / 23 32 www.a-b.becker.de</p> | <p>dermapur KOSMETIK / DERMA-ÄSTHETIK / FUSSPFLEGE</p> | <p>KRAH+ENDERS Bad Hersfeld</p> | <p>Wüstenrot & Württembergische. Der Vorsorge-Spezialist. württembergische Generalagentur A. Penner Scheunengasse 14 • Rotenburg • Tel.: 06623 - 9138142</p> | <p>solatour DAS REISEBÜRO IN BAD HERSFELD</p> | <p>BrillenSchmiede BRILLEN & KONTAKTLINSEN</p> | <p>ROTA Immobilien 06621-794863 · www.rota-immobilien.de</p> | <p>INTERSPORT sauer.</p> |
|--|--|--|---|--|---|---|-------------------------------------|