

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 Piloxing / Zumba Toning / Step mit Jenny	- Präventionskurs -	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	- Präventionskurs -	18:00 - 19:00 Uhr Zumba Fitness mit Jenny		<b>Sonntag</b>
19:30 - 20:15 Uhr Sling * mit Pia (Vereinsheim)					10:30 - 11:15 Uhr Functional Training mit Pia
20:15 - 21:15 Uhr Zumba Fitness mit Jenny		19:05 - 20:15 Uhr Fatburner HIT GroupFitness mit Pia			

- Änderungen vorbehalten -

Stand 01/2018

\*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-Gruppentraining 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](http://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
