

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
10:20 - 11:15 Wirbelsäulengymnastik * mit Pia / Ulf	10:20 - 11:15 Uhr Wirbelsäulengymnastik * mit Ulf	17:00 - 18:00 Uhr Pilates mit Julia	10:00 - 11:00 Uhr Wirbelsäulengymnastik * mit Ulf	9:20 - 10:20 Uhr Fatburner meets BBP mit Pia	10:00 - 11:00 Uhr STRONG by Zumba mit Jenny
- Präventionskurs -					11:00 - 12:15 Uhr Zumba Kids mit Jenny
18:05 - 19:15 BodyStyling functional mit Pia	18:35 - 19:30 Wirbelsäulengymnastik * mit Ulf / Julia	- wegen Weiterbildung findet dieser Kurs erst ab 02.01.2019 wieder statt! -	17:30 - 18:15 Uhr STRONG by Zumba mit Jenny	- Präventionskurs -	Sonntag
19:15 - 20:15 Uhr STRONG by Zumba mit Jenny		- Präventionskurs -	18:15 - 19:15 Uhr Zumba Fitness mit Jenny		
19:30 - 20:15 Uhr Sling * mit Pia (Vereinsheim)		- Präventionskurs -	- Präventionskurs -		
20:15 - 21:15 Uhr Zumba Fitness mit Jenny		19:05 - 20:15 Uhr Fatburner HIT GroupFitness mit Pia	- Präventionskurs -		
					10:30 - 11:15 Uhr Functional Training mit Pia

- Änderungen vorbehalten -

Stand 11/2018

*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
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

RAUM
GALERIE
Honstein GmbH

Dr. Schramm • Rahner MSc
Naturheilkundliche Zahnmedizin
Badestube 10 • 36251 Bad Hersfeld
Telefon (0 66 21) 21 04

Café
harmony
ESSEN • TRINKEN & GENIEßEN

Führerschein
mit FAHRGÜTEL!
Micha's
Fahrschule
In Bad Hersfeld, Friedewald und Ulferskaul

KüchenJanzen
Planung • Beratung
Lieferung • Montage
...alles aus einer Hand

solatour
DAS REISEBÜRO IN BAD HERSFELD

www.württembergische
Generalagentur A. Penner
Scheunengasse 14 • 36199 Rotenburg • Telefon 06623-9138142

KLEE
KLEB-WEITERSTREIFEN
AUTOSCHWELBE & REPARATUR

SCHUH
GALERIE
Güßitz

Reformhaus
direkt in der City

PHYSIO
PROFIL
BAD HERSFELD

BrillenSchmiede
BRILLEN & KONTAKTLINSEN