

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
10:20 - 11:15 Wirbelsäulengymnastik * mit Pia / Björn	10:20 - 11:15 Uhr Wirbelsäulengymnastik * mit Björn	18:00 - 19:00 Uhr Pilates * mit Julia	10:00 - 11:00 Uhr Wirbelsäulengymnastik * mit Björn	9:20 - 10:20 Uhr Fatburner meets BBP mit Pia	10:00 - 11:00 Uhr Zumba Fitness * mit Jenny
18:05 - 19:15 BodyStyling functional mit Pia					11:00 - 12:15 Uhr Zumba Kids * mit Jenny
19:15 - 20:15 Uhr STRONG HIIT & PUMP mit Jenny	18:35 - 19:30 Wirbelsäulengymnastik * mit Björn / Julia	19:05 - 20:15 Uhr Fatburner (GroupFitness) mit Pia	17:30 - 18:15 Uhr STRONG HIIT & PUMP mit Jenny	18:00 - 18:45 Uhr Fit mit der Kettlebell * mit Julia	Sonntag
19:30 - 20:15 Uhr Sling * mit Pia (Vereinsheim)	19:35 - 20:00 Bauch intensiv * mit Björn		18:15 - 19:15 Uhr Zumba Fitness * mit Jenny	18:50 - 19:35 Uhr Yoga * mit Julia	10:30 - 11:30 Uhr Functional Training * mit Pia

- Änderungen vorbehalten -

Stand 07/2019

*GEMA-freie Musik

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

