

## Kursplan

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
10:20 - 11:15 Wirbelsäulengymnastik * mit Pia / Björn	10:20 - 11:15 Uhr Wirbelsäulengymnastik * mit Pia	17:15 - 18:00 Uhr Yogalates * mit Julia	10:15 - 11:15 Uhr Wirbelsäulengymnastik * mit Björn	9:15 - 10:15 Uhr Fatburner meets BBP mit Pia	09:45 - 10:45 Uhr STRONG * mit Jenny
18:05 - 19:15 BodyStyling functional mit Pia		18:15 - 19:00 Uhr Sling * mit Pia			
19:30 - 20:30 Uhr STRONG * mit Jenny	19:00 - 20:00 Wirbelsäulengymnastik * mit Björn / Julia	19:15 - 20:20 Uhr Fatburner functional mit Pia	17:30 - 18:15 Uhr Body Workout * mit Jenny		<b>Sonntag</b>
			18:30 - 19:15 Uhr Body fit * mit Jenny		

- Änderungen vorbehalten -

Stand 10/2020

\*GEMA-freie Musik

Jeden SONNTAG, Functional Training (funktionelles Zirkeltraining) im Herbst/Winter im Medi-Sport-Gym und 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](mailto: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

