

MEDI-SPORT-GYM Kursplan

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
10:20 - 11:15 Wirbelsäulengymnastik * mit Pia / Björn			10:30 - 11:30 Uhr Wirbelsäulengymnastik * mit Steffi	9:15 - 10:15 Uhr Fatburner meets BBP mit Pia	
18:05 - 19:15 Body Workout & Mobility (u. a. mit Kettlebell) mit Pia	15:30 - 16:30 Body Balance Pilates mit Steffi				
19:30 - 20:15 Uhr LIIT Workout Sling Vario * mit Pia	19:00 - 20:00 Wirbelsäulengymnastik * mit Steffi	19:00 - 20:15 Uhr Functional CARDIO STEP & Bauch mit Pia			Sonntag
					10:30 - 11:30 Uhr Functional Training ** mit Pia

- Änderungen vorbehalten -

Stand 03/2023

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

Öffnungszeiten:

Mo - Fr 08:30 - 21:00 Uhr
Sa 10:00 - 17:00 Uhr
So geschlossen

