

MEDI-SPORT-GYM Kursplan

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
10:20 - 11:15 Wirbelsäulengymnastik * mit Pia / Björn					
18:05 - 19:15 Muscle Workout TT & Mobility mit Pia	15:30 - 16:30 Body Balance Pilates mit Steffi ab 12.09.2023 PRÄVENTIONSKURS*		10:30 - 11:30 Wirbelsäulengymnastik * mit Steffi	9:15 - 10:15 Cardio BBPo mit Pia	
19:30 - 20:15 LIIT Workout Sling Vario * mit Pia	19:00 - 20:00 Wirbelsäulengymnastik * mit Steffi	19:05 - 20:20 Functional STEP & Bauch intense mit Pia			Sonntag
					10:30 - 11:30 Functional Training ** mit Pia

- Änderungen vorbehalten -

Stand 09/2023

*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.

* **PRÄVENTIONSKURSE** werden nach §20 als Gesundheitsprävention mit 80 – 100 % Zuzahlung unterstützt durch die Krankenkassen



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

