

MEDI-SPORT-GYM Kursplan

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|---|--|---|--|--|
| 08:15 - 09:00 Funktionelles Rumpfkrafttraining mit Pia / Mandy | | 09:15 - 10:00 Aktives Gesundheitstraining mit den Smoveys mit Pia | 08:30 - 09:30 Rückenfitness mit Mandy | 9:15 - 10:15 BBPo - Ganzkörperkräftigung mit Pia |
| 10:15 - 11:15 Wirbelsäulengymnastik mit Pia / Mandy | | | 10:00 - 11:00 Wirbelsäulengymnastik (Kraft & Beweglichkeit) mit Mandy | PRÄVENTIONSKURSE werden nach §20 als Gesundheitsprävention mit 80 - 100 % Zuzahlung gefördert durch die Krankenkassen |
| | | | 11:30 - 12:30 Nordic Walking mit Mandy | |
| 19:15 - 20:15 Body-Toning mit Sophia | 19:00 - 20:00 Wirbelsäulengymnastik mit Steffi | 19:15 - 20:00 Haltung & Bewegung mit Slings mit Mandy | | |

- Änderungen vorbehalten -

Stand 12/2024



MEDI SPORT GYM
Kleine Industriestraße 2a
36251 Bad Hersfeld

mschadewald@web.de
www.medi-sport-gym.de
Fon 06621/78424
Fax 06621/7991113

Öffnungszeiten:
Mo - Fr 08:15 - 21:00 Uhr
Sa 10:00 - 17:00 Uhr
So geschlossen

