

# Medifit - Kursplan 2017

<u>Montag</u>	<u>Dienstag</u>	<u>Mittwoch</u>	<u>Donnerstag</u>	<u>Freitag</u>
11.00 – 11.30 Wasser	11.40 – 12.40 Ganzkörpertraining	11.20 – 12.20 Rücken-Training	10.40 – 11.40 Koordination	10.30 – 11.00 Wasser
11.30 – 12.15 Reha-Sport-Kurs	12.50-13.50 Koordination	12.30-13.10 Sling Ü60	12.00 – 12.45 Reha-Sport-Kurs	11.15 – 12.00 Reha-Sport-Kurs
12.30 – 13.15 Reha-Sport-Kurs	14.00 – 14.45 Reha-Sport-Kurs	12.30 – 13.00 Wasser	14.10 – 15.10 Ganzkörpertraining	12.30 – 13.15 Reha-Sport-Kurs
13.30 – 14.00 Wasser	15.10 – 16.10 Koordination	13.10 – 13.40 Wasser	16.45 – 18.00 Beckenboden- Schule	13.30 – 14.15 Reha-Sport-Kurs
14.10 – 14.40 Wasser	16.50 – 17.50 Ganzkörpertraining	14.00 – 15.00 Ganzkörpertraining	17.00 – 18.00 PMR	16.15 – 17.15 Pilates
16.10 – 17.10 Koordination	18.00 – 19.00 Ganzkörpertraining	15.50 – 16.50 Rückenschule 60	17.30 – 18.30 Pilates	17.30 – 18.30 Pilates
17.20 – 17.50 Wasser	18.30 – 19.30 Pilates	16.30 – 18.00 Nordic Walking	18.00 – 18.40 Sling-Training	
18.00 – 19.00 Ganzkörpertrainin	19.30 – 21.00 Rückenschule 90	17.00 – 17.45 Pilates	18.10 – 18.40 Wasser	
19.20 – 20.00 Sling-Training	19.30 – 20.30 Pilates	18.00 – 18.40 Sling-Training	18.30 – 19.10 Sling-Training	
19.30 – 21.00 Rückenschule 90		18.50 – 19.30 Sling-Training		
		18.50 – 19.20 Wasser		
		18.00 – 20.15 Pilates		

Reha- Sport-Kurse  
 Privat-Kurse  
 Präventionskurse  
 Privatkurse mit  
 Beteiligung