

Medifit - Kursplan 2018 Michael-Häußler-Weg 12

<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	13.00 – 13.45 Reha-Sport-Kurs	12.30-13.10 Sling Ü60		11.15 – 12.00 Reha-Sport-Kurs
12.30 – 13.15 Reha-Sport-Kurs		12.30 – 13.00 Wasser	12.00 – 12.45 Reha-Sport-Kurs	
13.30 – 14.00 Wasser	14.00 – 14.45 Reha-Sport-Kurs	13.10 – 13.40 Wasser		12.30 – 13.15 Reha-Sport-Kurs
14.10 – 14.40 Wasser	15.00 – 15.45 Reha-Sport-Kurs	14.00 – 14.45 Reha-Sport-Kurs	14.10 – 15.10 Ganzkörpertraining	
16.10 – 17.10 Koordination	16.50 – 17.50 Ganzkörpertraining	15.50 – 16.50 Rückenschule 60		13.30 – 14.15 Reha-Sport-Kurs
17.20 – 17.50 Aqua-Training	17.30 – 18.00 Aqua-Training	16.30 – 18.00 Nordic Walking		
18.00 – 19.00 Ganzkörpertraining		17.00 – 17.45 Pilates		
19.20 – 20.00 Sling-Training	18.00 – 19.00 Ganzkörpertraining	18.00 – 18.40 Sling-Training		
19.30 – 21.00 Rückenschule 90	19.30 – 21.00 Rückenschule 90	17.00 – 17.45 Pilates- Fortgeschritten		
		18.00 – 20.15 Pilates- Fortgeschritten		

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