

Medifit - Kursplan 2019 Naumburger Str. 114

| <u>Montag</u> | <u>Dienstag</u> | <u>Mittwoch</u> | <u>Donnerstag</u> | <u>Freitag</u> |
|--|--|--|---|-------------------------------------|
| <p>15.00 – 15.45 Kindersport-Vertrag 3-6 Jahre</p> | <p>16.00 – 16.45 Schroth-Therapie- Kinder (9-16 J.)</p> | <p>11.30 – 12.30 Pilates</p> | | <p>10.00 – 10.45 Reha-Sport</p> |
| <p>16.00 – 17.00 Kinder Fit 6 – 8</p> | <p>16.00 – 17.00 Faszien-Training</p> | <p>12.50 – 13.50 Beckenboden- Training</p> | <p>17.00 – 18.00 PMR</p> | |
| <p>17.00 – 18.00 Kinder Fit 9 – 12</p> | <p>17.30 – 18.10 Sling-Training</p> | <p>14.00 – 15.00 Pilates</p> | | |
| <p>18.20 – 19.20 Autogenes Training</p> | <p>18.00 – 19.00 Schroth-Therapie- Erwachsene (ab 17 J.)</p> | <p>18.00 – 19.00 Functional Fit</p> | <p>17.30 – 18.30 Sensomotorisches Krafttraining</p> | |
| <p>18.30 – 19.10 Sling-Training</p> | <p>18.30 – 19.30 Pilates-Einsteiger</p> | | | |
| <p>19.10 – 20.10 Rückenschule 60</p> | <p>19.45 – 20.45 Pilates- Fortgeschritten</p> | <p>19.20 – 19.50 Sling-Training</p> | <p>18.40 – 19.20 Sling-Training</p> | |

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