

Kursübersicht Kurszentrum Medifit

Stand: 20.08.2024

Präventionskurse (Kassengestützt)
Selbstzahlerkurse

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
		14.00 - 15.30 Uhr Nordic Walking		9.00 - 9.45 Uhr Good Morning		10.00 - 11.00 Uhr QiGong			
12.00 - 12.45 Uhr Fit am Mittag		16.00 - 16.45 Uhr Medi Cross		12.00 - 12.45 Uhr Fit am Mittag		15.00 - 15.45 Uhr HulaHoop		12.00 - 12.45 Uhr Fit am Mittag	
18.30 - 19.00 Uhr Bauch-Beine-Po		17.10 - 17.50 Uhr Sling	17.00 - 18.15 Uhr Yoga			15.20 - 16.00 Uhr Sling		14.00 - 14.30 Uhr Bauch-Beine-Po	
19.15 - 20.00 Uhr Jumping	19.15 - 20.00 Uhr Step-Aerobic	19.00 - 19.40 Uhr Shadow Boxing	18.30 - 19.45 Uhr Yoga	16.30 - 17.15 Uhr Pilatesworkout		16.10 - 16.50 Uhr Sling		14.30 - 15.30 Uhr Yoga	15.00 - 15.45 Uhr Bodyforming- Langhantel
20.15 - 21.00 Uhr Bodyforming- Langhantel	20.15 - 20.45 Uhr Jumping meets Boxing	20.00 - 21.00 Uhr Female HipHop	20.00 - 21.00 Uhr Modern Dance	17.30 - 18.30 Uhr QiGong		17.10 - 18.10 Uhr Fit und Gesund		16.00 - 16.45 Uhr Latin Dance	16.00 - 16.45 Uhr Medi Cross
				18.40 - 19.10 Uhr Bauch-Beine-Po		18.00 - 18.45 Uhr Latin Dance		17.00 - 17.45 Uhr HulaHoop	17.00 - 17.45 Uhr Step
				19.15 - 20.00 Uhr Jumping		19.00 - 20.00 Uhr Autogenes Training	19.00 - 20.00 Uhr Yoga		
						20.00 - 21.00 Uhr Pilates			