

Online-Kursplan ab 11.01.2021

Balance

Herz-Kreislauf

Muskulatur

Wirbelsäule



Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

Kursraum Spinning

Kursraum Spinning

Kursraum Spinning

Kursraum Spinning

Kursraum Spinning

Kursraum Spinning

Kursraum Spinning

Vormittag

10:00-11:00  
Bauch &  
Rücken  
Korinna

10:00-10:45  
Core-  
Training  
Korinna

11:00-11:45  
Latin Dance  
Moise

12:00-12:45  
Yogilates  
Benny

Nachmittag/Abend

17:00-17:45  
Pilates  
Korinna

18:00-19:00  
HOT IRON  
/Langhantel

19:15-20:15  
Yin Yoga  
Korinna

19:00-19:45  
Piloxing  
Eva

19:45-20:30  
BBP  
Eva

17:00-17:45  
Zumba  
Anna

18:00-18:45  
Hatha  
Yoga  
Korinna

19:00-20:00  
Spinning  
Katharina

17:30-18:30  
Zumba  
Anna

Wir freuen uns auf Ihre Wünsche und Anregungen! Viel Spaß wünscht Ihr Medical Fitness-Team