

ONLINE-Kursplan ab 23.03.2021

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

09:00-09:45
Rehasport
Maria

10:00-10:45
Bauch &
Rücken
Korinna

10:00-10:45
Core-
training

11:00-11:45
Yogilatis
Benny

Nachmittag/Abend

16:00-16:45
Rehasport
Maria

17:00-17:45
Rehasport
Maria

18:00-18:45
Rehasport
Maria

19:00-19:45
Piloxing
Eva

19:45-20:30
BBP
Eva

17:00-17:45
Pilates
Korinna

18:00-18:45
Fatburn
Benny

19:15-20:15
Yin und
Fazien Yoga

18:00-18:45
Fazien Yoga
Korinna

19:00-19:30
HIIT
Benny

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