



# KURSPLAN

**AB 18.05.20**

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b><u>11-12 Uhr</u> Wirbelsäulen- gymnastik</b>	<b><u>11-12 Uhr</u> Pilates</b>	<b><u>11-12 Uhr</u> Yoga</b>	<b><u>11-12 Uhr</u> Wirbelsäulen- gymnastik</b>	<b><u>11-12 Uhr</u> FitMix</b>
				<b><u>17-18:30 Uhr</u> Yoga ab 29.05.</b>
				<b><u>17-18 Uhr</u> Nordic Walking</b>
<b><u>19-20 Uhr</u> Arthro- Gymnastik</b>		<b><u>19-20 Uhr</u> Rücken Spezial</b>	<b><u>19-20 Uhr</u> Zumba</b>	

**GESUNDHEITSZENTRUM MEIDERICH BAHNHOF**

Am Bahnhof 10 in Meiderich | Telefon 0203-448108