



KURSPLAN

GESUNDHEITZENTRUM MEIDERICH

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
11-12 Uhr Wirbelsäulengymnastik	11-12 Uhr Pilates	11-12 Uhr Yoga		11-12 Uhr FitMix
13.30-14.30 Uhr Outdoor Training			16-17 Uhr TaiYoPi	16-17 Uhr DanceFit
19-20 Uhr Arthrogymnastik	18-19 Uhr Fatburn	18-19 Uhr Poweraerobic		17-18 Uhr Nordic Walking
		19-20 Uhr Rücken Spezial		17-18.30 Uhr Yoga
				18.30-19.15 Uhr Fitness Boxen