



# KURSPLAN MEIDERICH

**AB 03.08.20**

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<u>11-12 Uhr</u> Wirbelsäulen- gymnastik	<u>11-12 Uhr</u> Pilates	<u>11-12 Uhr</u> Yoga	<u>11-12 Uhr</u> Wirbelsäulen- gymnastik	<u>11-12 Uhr</u> FitMix
			<u>16-17 Uhr</u> Pilates	<u>17-18:30 Uhr</u> Yoga
<u>18-19 Uhr</u> Functional Training	<u>18-19 Uhr</u> Power Zirkel			<u>17-18 Uhr</u> Nordic Walking
<u>19-20 Uhr</u> Arthro- Gymnastik		<u>19-20 Uhr</u> Rücken Spezial	<u>19-20 Uhr</u> Zumba	<u>18:30-19:30</u> Fitness- Boxen

**GESUNDHEITSZENTRUM MEIDERICH BAHNHOF**

Am Bahnhof 10 in Meiderich | Telefon 0203-448108