






Kursplan

Kursraum 1

gültig ab 01.11.2011

MEDICO
FITNESS & GESUNDHEITZENTRUM

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
09:30 - 10:30	09:45 - 10:30	09:30 - 10:15	09:30 - 10:15	09:30 - 10:30	16:00 - 17:00
 ZUMBA fitness	Sanftes Rückentraining	Problemzone	Rückenfit	Pilates	 ZUMBA fitness
		10:15 - 11:15			
		Sampoorna HATHA-YOGA			
17:00 - 18:00	17:00 - 18:00	17:00 - 17:45	17:00 - 17:45	17:30 - 18:15	
 ZUMBA fitness	Ski-Gymnastik	Sanftes Rückentraining	Rückenfit	STEP I	
18:00 - 18:45	18:00 - 18:30	17:45 - 18:30	17:45 - 18:45	18:15 - 18:45	
Problemzone	Bauch spezial	Problemzone	Sampoorna HATHA-YOGA	Bauch spezial	
18:45 - 19:45	18:30 - 19:15	18:30 - 19:30	18:45 - 19:30	18:45 - 19:45	10:15 - 11:00
STEP II	Rückenfit	STEP III	 ZUMBA gold	Langhantel II	Sanftes Rückentraining
19:45 - 20:15	19:15 - 20:15	19:30 - 20:00	19:30 - 20:30		12:00 - 13:00
Bauch spezial	Fight Camp	Bauch spezial	 ZUMBA fitness		Langhantel I
20:15 - 21:15		20:00 - 21:00			
Pilates		Langhantel I			



MEDICO
FITNESS & GESUNDHEITZENTRUM

Hildebrandstr. 7 - 44319 Dortmund - ☎ 0231-2177500 - info@medico-fit.de - www.medico-fit.de

Fahrplan		Indoorcycling		Kursraum 2		MEDICO <small>FITNESS & GESUNDHEITZENTRUM</small>	
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag		
	09:30 - 10:30 Intervall				11:00 - 12:00 Intervall		
18:00 - 19:00 Intervall	18:00 - 19:00 Beginner						
19:00 - 20:00 Berg	19:00 - 20:00 Intervall	19:00 - 20:00 Intervall	19:00 - 20:00 Berg				
Reserviere Dir Dein Bike unter: ☎ 0231-2177500							

Kursplan		MEDICO-Trainingszirkel				MEDICO <small>FITNESS & GESUNDHEITZENTRUM</small>	
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag		
09:00 - 10:00 Aktiv-Zirkel		09:00 - 10:00 Aktiv-Zirkel					
18:00 - 19:00 Aktiv-Zirkel		18:00 - 19:00 Aktiv-Zirkel					
Reserviere Dir Deinen Platz unter: ☎ 0231-2177500							

Fettverbrennung & Ausdauer

- ✓ ZUMBA  
- ✓ STEP
- ✓ Cycling Intervall + Beginner
- ✓ Fight Camp
- ✓ Ski-Gymnastik Nov.-Jan.

Fettverbrennung & Straffung

- ✓ Problemzone
- ✓ Langhantel
- ✓ Bauch spezial
- ✓ Cycling Berg
- ✓ Ski Gymnastik November-Februar
- ✓ Aktiv-Zirkel

Rücken & Wellness

- ✓ Sanftes Rückentraining
- ✓ Rückenfit
- ✓ Pilates
- ✓ Sampoorna Hatha-Yoga

Fettverbrennung & Ausdauer

Geh an deine Fettreserven! Durch spezielles Training wird dein Körper dazu gebracht vermehrt Fett statt Kohlenhydrate zu verbrennen!

Fettverbrennung & Straffung

Aktiviere deine Muskulatur und lasse diese auch nach dem Training für dich Fett verbrennen (Nachbrenneffekt). Straffe und forme deinen Körper!

Fettverbrennung & Wellness

Stärke deinen Rücken und harmonisiere deinen Körper und deinen Geist!

Öffnungszeiten:

Mo - Fr	08:00 - 22:00 Uhr
Sa	10:00 - 18:00 Uhr
So	10:00 - 18:00 Uhr
Feiertage	lt. Aushang

Kinderbetreuungszeiten:

Mo - Do	09:00 - 12:00 Uhr
Mo, Di + Do	17:00 - 20:00 Uhr
So	10:00 - 13:15 Uhr
Feiertage	geschlossen

Saunazeiten:

Sauna 1		Sauna 2	
Gemischte Sauna		Damensauna	
Mo-Fr	10:00 - 22:00 Uhr	ab 10:00 Uhr auf Vorbestellung. Bitte eine Stunde vorher anmelden!	
Sa-So	10:00 - 18:00 Uhr		