

Kursplan Kursraum 1 gültig ab 01.02.2019						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:30 - 10:30 Faszientraining	09:00 - 09:45 Sanftes Rückentraining	09:30 - 10:15 Problemzone	09:30 - 10:15 Rückenfit	09:30 - 10:30 Pilates	10:15 - 11:15 Tabata	10:15 - 11:00 Sanftes Rückentraining
			10:15 - 11:15 Aerobic	10:30 - 11:45 YOGA für Anfänger	11:15 - 12:15 Faszientraining	12:00 - 13:00 Langhantel I
17:00 - 17:45 Problemzone	17:00 - 18:00 Aerobic	17:00 - 17:45 Sanftes Rückentraining	17:00 - 18:00 STEP Bodytoning			
17:45 - 18:30 STEP Dance	18:00 - 18:30 Bauch Spezial	17:45 - 18:30 Problemzone	18:00 - 19:00 Faszientraining			
18:30 - 19:30 Tabata	18:30 - 19:30 Rücken Vital	18:30 - 19:15 Fatburner Intervall	19:00 - 20:15 YOGA	18:00 - 18:30 Bauch spezial		
		19:30 - 20:00 Bauch spezial		18:30 - 19:30 Langhantel II		
20:00 - 21:00 Pilates		20:00 - 21:00 Langhantel I	20:15 - 21:15 Kick fit			

Fahrplan Indoor-Cycling Kursraum 2						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Reserviere Dir Dein Bike unter: www.medico-fit.de oder 0231-2177500						
18:00 - 19:00 Cross Cycling	19:00 - 20:00 Cross Cycling	19:00 - 20:15 Intervall Cycling	18:00 - 19:00 Mountain Cycling			11:00 - 12:00 Intervall Cycling
19:00 - 20:00 Mountain Cycling	20:00 - 20:45 Easy Cycling 4 Wochen Block			19:00 - 20:30 Race Day Termin lt. Aushang		

Kursplan Rehasport (Teilnahme nur mit Rehasportverordnung)						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
10:30 - 11:15 Rehasport	10:15 - 11:00 Rehasport	10:15 - 11:00 Rehasport	10:30 - 11:15 Rehasport		10:15 - 11:00 Rehasport	
11:15 - 12:00 Rehasport	11:15 - 12:00 Rehasport	11:00 - 11:45 Rehasport	11:15 - 12:00 Rehasport		11:00 - 11:45 Rehasport	
17:00 - 17:45 Rehasport	17:00 - 17:45 Rehasport	17:00 - 17:45 Rehasport	17:00 - 17:45 Rehasport	17:00 - 17:45 Rehasport		
	18:00 - 18:45 Rehasport	18:00 - 18:45 Rehasport				

Fettverbrennung & Ausdauer	Fettverbrennung & Straffung	Rücken & Wellness
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Step Dance ✓ Tabata ✓ Cycling - Intervall Cross Zonen ✓ Cycling - Easy-Start lt. Aushang ✓ Aerobic ✓ Kick fit ✓ Fatburner Intervall 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Problemzone ✓ Langhantel ✓ Bauch spezial ✓ Cycling - Mountain - Race Day lt. Aushang ✓ Step-Bodytoning ✓ Functionel Fitness 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Sanftes Rückentraining ✓ Rücken Vital ✓ Rückenfit ✓ Yoga ✓ Pilates ✓ Rehasport - Teilnahme nur mit Rehasportverordnung ✓ Faszientraining

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 u. forme Deinen Körper!

Rücken & Wellness

Stärke Deinen Rücken und harmonisiere Deinen Körper und Deinen Geist!

Öffnungszeiten:		Kinderbetreuungszeiten:		Saunazeiten:	
Mo - Fr	08:00 - 22:00 Uhr	Mo + Mi	09:00 - 12:00 Uhr	Sauna 1:	Sauna 2:
Sa - So	10:00 - 18:00 Uhr	Mo, Di, Mi + Do	17:00 - 20:00 Uhr	Gemischte Sauna	Damensauna
Feiertage	lt. Aushang	So	10:00 - 13:15 Uhr	Mo-Fr 10:00 - 21:45 Uhr	ab 10:00 Uhr auf Vorbestellung
		Feiertage	keine Kinderbetr.	Sa-So 10:00 - 17:45 Uhr	Bitte eine Std. vorher anmelden!