

Medifit Nordenstadt Kursplan

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09:00 – 09:45 Wirbelsäulengymnastik Alessandra	09:00 – 09:45 Pilates Jana	09:00 – 09:45 Rehasport Eileen	09:00 – 09:45 Pilates Katrin	09:00 – 09:45 Yoga Katrin
10:00 – 10:45 Wirbelsäulengymnastik Alessandra	12:15 – 13:00 Rehasport Eileen		12:15 – 13:00 Rehasport Eileen	
		16:15 – 17:00 Rehasport Katrin	16:00 – 16:45 Rehasport Bianca	
17:00 – 17:45 Rehasport Eileen			17:00 – 17:45 Rehasport Bianca	
18:00 – 18:45 Yoga Elisa		18:30 – 19:15 Starker Rücken – fit und beweglich Alessandra		
19:00 – 19:45 Bodyfit Eileen		19:30 – 20:15 Rückenfitness Alessandra		

**Rehasport-Kurse nur mit gültiger Rehasport-Verordnung und
Anmeldung möglich.**

Vitova Medifit Coaching

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09.00 – 09.30 Milon-Training			09.00 – 09.30 Milon-Training	
09.30 – 10.00 Funktionelles Training			09.30 – 10.00 Funktionelles Training	
10.00 – 10.30 FIVE Rücken- und Gelenktraining	11.00 – 11.30 Funktionelles Training		10.00 – 10.30 FIVE Rücken- und Gelenktraining	11.00 – 11.30 Funktionelles Training
	11.30 – 12.00 FIVE Rücken- und Gelenktraining			11.30 – 12.00 FIVE Rücken- und Gelenktraining
		17.00 – 17.30 Milon-Training	17.00 – 17.30 Funktionelles Training	
		17.30 – 18.00 Funktionelles Training	17.30 – 18.00 FIVE Rücken- und Gelenktraining	
18.00 – 18.30 Funktionelles Training		18.00 – 18.30 FIVE Rücken- und Gelenktraining		
18.30 – 19.00 FIVE Rücken- und Gelenktraining				