

Medifit Niederrhausen Kursplan

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08:30 – 09:30 ONLINE Wirbelsäulengymnastik Berta	09.30 – 10.30 Pilates Anja	09.00 – 09.45 Pilates Katrin	08.30 – 09.45 Yoga Angelika	08.30 – 09.30 ONLINE Wirbelsäulengymnastik Berta
10:00 – 11:00 Wirbelsäulengymnastik Berta		09.00 – 10.00 ONLINE Body & Mind Berta	10.00 – 10.45 Gesundheitsgymnastik Susanne	10:00 – 11:00 Wirbelsäulengymnastik Berta
		14.00 – 14.45 Wirbelsäulengymnastik Katharina / Sophia		
18.00 – 19.00 Yoga Susanne H.		18:30 – 19.15 Wirbelsäulengymnastik Sophie	18:00 – 18.45 Wirbelsäulengymnastik Katharina	17.00 – 18.00 Yoga Susanne H.
	18.45 – 19.30 Pilates Katrin		19.05 – 20.00 RückenFit Katrin	
	19.30 – 20.30 RückenFit Jasmin			