



# Workout – Fitness for everyone

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9.00 - 9.45	<b>BOP</b> mit Heike		 <b>POWER ROBOIC</b> mit Heike	<b>Zen Yoga</b> mit Conny	<b>Indoor-Cycling</b> mit Heike		
10.00 - 10.45	<b>LWS-Gymn. *</b> mit Heike		<b>Reha-Zirkel Fit*</b> mit Serkan	<b>Nacken/Rücken Relax</b> mit Conny	<b>HWS-Gymn. *</b> mit Heike		
11.00 - 11.45	<b>Reha-Fit *</b> mit Heike			<b>Reha Gym / Fit*</b> mit Conny	<b>Reha-Fit *</b> mit Heike	<b>15:00 - 15:45</b> <b>Tabata-Mix</b>	
16.00 - 16.45					<b>LWS-Gymn. *</b> mit Irina	<b>Bodyrock</b> mit Kristina	
17.00 - 17.45	<b>HWS-Gymn. *</b> mit Heike	<b>Fit4kids für 8-12 Jährige</b> mit Conny	<b>LWS-Gymn. *</b> mit Irina	<b>Outdoor-Cycling</b> mit Gerd	<b>Reha-Stretch *</b> mit Irina		
18.00 - 18.45	<b>Step &amp; BOP</b> mit Frank	<b>Power Iron</b> mit Frank	<b>Rücken-Fit*</b> mit Irina	 <b>POWER ROBOIC</b> mit Heike			
19.00 - 19.45	<b>Zen-Yoga</b> mit Conny	<b>Core</b> mit Kristina	<b>Indoor-Cycling</b> mit Diana	<b>CrossFit</b> mit Serkan	<b>19.30 - 20.15:</b> <b>Boxen</b>		
20.00 - 20.45	<b>Reha-Fit *</b> mit Heike	<b>Bodyrock</b> mit Kristina			mit Alex		

Die Kurse mit \* dürfen auch im Rahmen einer Reha-Sport-Verordnung genutzt werden. Mitglieder melden sich für diese Kurse verbindlich an.

MediFit Sportstudio, Hammer Landstraße 4, 59457 Werl

T: 02922 – 97 68 666 / F: 02922 – 97 68 8 / E: medifit@hotel-maifeld.de /www.hotel-maifeld.de

