

Workout – Fitness for everyone

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9.00 - 9.55			FEBRUAR - KURSPLAN		Spinning mit Gerd		
10.00 - 10.45	LWS-Gymn. * mit Mike				HWS-Gymn. * mit Mike/Christian		
11.00 - 11.45	Reha-Fit * mit Mike			Reha Gym * mit Christian	Reha-Fit * mit Mike/Christian	15:00 - 17:00 RollOver	Sa. 01. & 15.02
16.00 - 16.45					LWS-Gymn. * mit Christian/Mike	Kurs mit Stepheie	Sa. 08. & 22.02. 13:00 - 15:00
17.00 - 17.45	HWS-Gymn. * mit Christian		LWS-Gymn. * mit Christian		Reha-Stretch * mit Christian/Mike		
18.00 - 18.45	Step & BOP mit Frank	Power Iron mit Frank	Rücken-Fit* mit Christian	Reha Gym * mit Mike			
19.00 - 19.45		RollOver mit Stepheie	Indoor Cycling mit Stepheie		19.30 - 20.15: Boxen		
20.00 - 20.45	Reha-Fit * mit Christian	Nur am 04.02. !!!	Power FitMix mit Stepheie				

Intensitäten:

Leicht



Mittel



Schwer



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

