

Kursplan ab Juni 2017

Montag	Anmeldung erforderlich	Dienstag	Anmeldung erforderlich	Mittwoch	Anmeldung erforderlich	Donnerstag	Anmeldung erforderlich	Freitag	Sonntag
Kursraum Flexx	Kursraum Medifit	Kursraum Flexx	Kursraum Medifit	Kursraum Flexx	Kursraum Medifit	Kursraum Flexx	Kursraum Medifit	Kursraum Flexx	Kursraum Flexx
9:00-9:50		9:00-9:50	9:00-9:50	9:00-9:50	9:00-9:50	9:00-9:50	9:00-9:50	9:00-9:50	
Kickstart * Monday Rückenfit		Reha-Sport		Energy Fit *		Reha-Sport	Faszien- Training	Zumba-Gold	Bitte Spezial- Kursplan beachten
10:00-10:50		10:00-10:50		10:00-10:50		10:00-10:50	10:00-10:50	10:00-10:50	
Reha-Sport		Reha-Sport		Reha-Sport		Reha-Sport		Reha-Sport	10:30 -11:30 Zumba Fitness
				11:00-11:50		11:00-11:50	11:00-11:50	11:00-11:50	
				Reha-Sport		Reha-Sport	Reha-Sport Spez.für Hüft- u. Knie- Tep	Rückenfit * Gymn.zur Stabilisierung d. Rumpfmuskulatur	Anmeldung erforderlich
				16:00-16:50					
				Reha-Sport					
				17:00-18:00				17:00-17:50	
				Herz-Sport				Beweglichkeits- Training * Reha	
18:00-18:50	18:00-18:50	18:00-18:50	18:00 – 18:50	18:00-18:50		18:00-18:50	18:00-18:50	18:00-18:50	
Reha-Sport	Pilates	Reha-Sport	Reha-Sport Spez.für Hüft- u. Knie- Tep	Herz-Kreislauf- Training * Reha-Sport			Pilates	Reha-Sport	
19:00-19:50		19:00-19:50	19:00 – 19:50	19:00-19:30		19:00-19:50		19:00-19:50	
Hot Iron		Reha-Sport		Bauch X-Press		DeepWork		Reha-Sport	
20:00-20:30	19:45-21:15	20:00-20:50		19:40-20:30		20:00-20:50			
Fatburner- Express	Tai Chi Grundkurs	Zumba Fitness		Hot Iron		Body&Mind*			

Bündnis für Gesundheit



&



Melatenweg 159
46459 Rees

Tel: 02851 3813

www.medifit-rees.org

www.flexxpoint.org

Öffnungszeiten:

Mo, Di, Do 8⁰⁰ - 12⁰⁰ Uhr
15:30 – 21:30 Uhr
Mi, Fr 8⁰⁰ - 21:30 Uhr
Sa 14⁰⁰ - 18⁰⁰ Uhr
So u. Feiertg. 10⁰⁰ - 14⁰⁰ Uhr

die mit * gekennzeichneten
Kurse sind offene Reha-
Kurse

Kurse finden erst ab einer
Teilnehmerzahl von 3 Pers.
statt. Spezialkurse ab 8 P.

Zu den Kursen im Medifit – Kursraum ist eine Anmeldung erforderlich, da die Teilnehmeranzahl auf max. 10 Personen begrenzt ist.

Anmeldelisten liegen im Service aus.

Änderungen