

Kursplan ab November 2016

Montag	Anmeldung erforderlich	Dienstag	Anmeldung erforderlich	Mittwoch	Anmeldung erforderlich	Donnerstag	Anmeldung erforderlich	Freitag	Anmeldung erforderlich	Sonntag
Kursraum	Kursraum	Kursraum	Kursraum	Kursraum	Kursraum	Kursraum	Kursraum	Kursraum	Kursraum	Kursraum
Flexx	Medifit	Flexx	Medifit	Flexx	Medifit	Flexx	Medifit	Flexx	Medifit	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 *			Faszien- Training	Zumba-Gold		
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
				11:00-11:50		11:00-11:50	11:00-11:50	11:00-11:50		Fitness
				Reha-Sport		Reha-Sport	Reha-Sport Spez.für Hüft- u. Knie- Tep	Rückenfit * Gymn.zur neu Stabilisierung d. Rumpfmuskulatur		Anmeldung erforderlich
		16:00-16:50		16:00-16:50						
				Reha-Sport						
								17:00-17:50		
				17:00-18:00						
				Herz-Sport				Beweglichkeits- Training * Reha neu		
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 neu	Reha-Sport	Reha-Sport Spez.für Hüft- u. Knie- Tep	Herz-Kreislauf- Training * Reha-Sport	Faszien- Qi-Gong neu		Pilates neu	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		19:00-19:50		
Push it Langhantel- Training Neu		Reha-Sport		Bauch X-Press	Qi Gong pur neu	Push it Langhantel- Training neu		Reha-Sport		
20:00-20:30	19:40-20:30	20:00-20:50		19:40-20:30	20:00- 20:50	20:00-20:50				
Fatburner- Express	Klangschalen Qi-Gong neu			Deep Work	Thai Chi neu	Body&Mind*				

Bündnis für Gesundheit



&



Melatenweg 159
46459 Rees

Tel: 02851 3813

www.medifit-rees.org
www.flexppoint.org

die mit * gekennzeichneten
Kurse sind offene Reha-
Kurse.

Kurse finden erst ab einer
Teilnehmeranzahl von min.
3 Personen statt.

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