KURSPLAN

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9:15–10:15 **G1** Rücken Fit	9:00–10:15 **G1** Yoga	9:00–10:15 **G1** Yoga für den Rücken		9:15–10:00 **G1** Orthopädie		
10:30–11:30 **G1** Best Age	10:30–11:15 **G1** Bodytoning	10:15–11:15 **G1** Bodytoning	10:15–11:15 **G1** Rücken Fit	10:00–10:45 **G1** Best Age		
	11:15–12:00 **G1** Stretch & Relax	11:15–11:45 **G1** Bauch pur		10:30–11:15 **G2** Fazien Fit & Five		11:15–12:15 Special Class
				10:45–11:30 **G1** Zumba®		12:15–13:15 Special Class
18:00–19:00 **G1** Langhantel	18:00–19:30 **G1** Yoga	18:00–19:00 **G1** Zumba®	18:00–19:00 **G1** Functional Circuit	17:45–18:45 **G2** Functional Motion		
19:00–20:00 **G1** Zumba®	19:30–20:30 **G1** Step	18:00–19:00 **G2** Bodytoning	19:00–19:30 **G1** Bauch pur	18:00–19:00 **G1** Langhantel		
19:00–20:00 **G2** Fit Fight		19:00–20:00 **G1** Rücken Fit		19:00–20:00 **G1** Fit Fight		

UNSERE RÄUME

G1 Gym 1
G2 Gym 2

Stand: Januar 2026. Änderungen vorbehalten.

MEDIFITSTUDIO
FITNESS & GESUNDHEIT