

## MEDI-SPORT-GYM Kursplan

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08:15 - 09:00 Funktionelles Rumpfkrafttraining mit Pia / Mandy		09:15 - 10:00 Aktives Gesundheitstraining mit den Smoveys mit Pia	08:30 - 09:30 Rückenfitness - Kräftigung mit Mandy	9:15 - 10:15 BBPo - Ganzkörperkräftigung mit Pia
10:15 - 11:15 Wirbelsäulengymnastik mit Pia / Mandy			10:00 - 11:00 Wirbelsäulengymnastik (Kraft & Beweglichkeit) mit Mandy	PRÄVENTIONSKURSE werden nach §20 als Gesundheitsprävention mit 80 - 100 % Zuzahlung gefördert durch die Krankenkassen
15:00 - 15:45 Hockergymnastik + Osteoporose-Gymnastik				
	19:00 - 20:00 Wirbelsäulengymnastik mit Steffi	19:15 - 20:00 Haltung & Bewegung mit Slings mit Mandy		

- Änderungen vorbehalten -

Stand 05/2024



**MEDI SPORT GYM**  
Kleine Industriestraße 2a  
36251 Bad Hersfeld

info@medi-sport-gym.de  
[www.medi-sport-gym.de](http://www.medi-sport-gym.de)  
Fon 06621/78424  
Fax 06621/7991113

**Öffnungszeiten:**  
Mo - Fr 08:15 - 21:00 Uhr  
Sa 10:00 - 17:00 Uhr  
So geschlossen

