

Kursplan medicos.sport Clubmodell

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
07:30 - 08:15 Gruppenraum 3 Ganzkörpertraining			07:30 - 08:15 Gruppenraum 3 Ganzkörpertraining	
	08:15 - 09:00 Gruppenraum 1 Pilates	08:15 - 09:00 Gruppenraum 1 Beweglichkeit & Entspannung	08:15 - 09:00 Gruppenraum 2 FLOW¹	08:15 - 09:00 Gruppenraum 2 Body Workout
	09:15 - 10:00 Gruppenraum 1 Ganzkörpertraining			
11:00 - 12:00 Treffpunkt: Schornstein im Innenhof Walken & Kraft (Outdoor)				
	12:00 - 13:00 Trainingshalle medicos.sport Funktionelles Zirkeltraining			
	16:00 - 16:45 Gruppenraum 3 Body Workout		16:30 - 17:15 Gruppenraum 3 Ganzkörpertraining	
17:30 - 18:15 Gruppenraum 2 Beweglichkeit & Entspannung		17:00 - 17:45 Gruppenraum 2 Body Workout		
	18:30 - 19:15 Gruppenraum 2 Rücken Fit	18:45 - 19:30 ONLINE Beweglichkeit & Entspannung		18:45 - 19:30 Gruppenraum 3 Rücken Fit

Kursteilnahme nur mit Onlineanmeldung!

¹ Nur für Mitglieder und Rehasportler Clubmodell

medicos.Osnabrück GmbH
 Weidenstraße 2-4
 49080 Osnabrück

Telefon: 0541 40 65 0
www.medicos-osnabrueck.de

Gültig ab 01. Oktober 2021