

KURSPLAN

Gesundheitskurse KURSRAUM 1 & 2

Wiesenstraße 8-10 | Mülheim an der Ruhr
Telefon 0208 / 444 9000
info@gsv-mh.de | www.gsv-mh.de

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Wirbelsäulengym. 9.00 - 9.55 Uhr						
Gymnastik und Kondition 11.00 - 11.55 Uhr	Pilates & mehr 11.00 - 11.55 Uhr		Pilates & mehr 11.00 - 11.55 Uhr			Cycling POLAR 10.00 - 10.55 Uhr
	Fit von Kopf bis Fuß 11.00 - 11.55 Uhr			Tai Chi Chuan 12.00 - 12.55 Uhr		
Rücken-Workout 17.00 - 17.55 Uhr		Qi Gong 17.30 - 18.25 Uhr		Flexi 17.00 - 17.30 Uhr		
		Bodyworkout 18.00 - 18.55 Uhr	Langhantel- Training POLAR 18.00 - 18.55 Uhr	Faszien-Training 17.30 - 18.00 Uhr		
	Cycling POLAR 19.00 - 19.55 Uhr		Cycling POLAR 19.00 - 19.55 Uhr			
Pilates & mehr 19.30 - 20.25 Uhr		Pilates & mehr 19.30 - 20.25 Uhr				

GÜLTIG AB 11.06.

 Kursraum 2

Öffnungszeiten: Mo - Do 8 - 21 Uhr Fr 8 - 19 Uhr Sa + So 9 - 14 Uhr Feiertage geschlossen