

27.11.2018



# **UHC Fitness-Center**

## **Kursprogramm**

### **Einfach hingehen und mitmachen!**

*Je Teilnahme 7,00 € (Nicht-Mitglieder 9,00 €)*

*oder monatlich 24,00 € bei 3 Monaten und 20,00 € bei 12 Monaten*

*Mindestlaufzeit (Nicht-Mitglieder 31,00 € und 26,00 €).*

#### **Montag:**

11:00 -12:00 Uhr: **Fitness Gymnastik** mit *Tanja Rickert*

18:30 -19:30 Uhr: **Fitness für Jedermann/Jederfrau**  
mit *Tanja De la Rosa*

#### **Dienstag:**

17:00 -18:00 Uhr: **Rückengymnastik** mit *Linda*

#### **Mittwoch:**

11:00-12:00 Uhr: **Fit in den Tag** mit *Tanja Rickert*

#### **Donnerstag:**

17:00-18:00 Uhr: **Yoga** mit *Ulli Braun-Lück*

18:15-19:15 Uhr: **Body-Workout** mit *Tanja De la Rosa*