



# ***UHC Fitness-Center Kursprogramm hingehen + mitmachen !***

*Je Teilnahme 8 € (Nicht-Mitglieder 10 €)*

*oder monatlich 18 € inklusive Gerätebereich - siehe Preis-Übersicht*

## **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*

***aktuelle Infos auf  
[www.uhc.de/fitness](http://www.uhc.de/fitness)***