



UHC Fitness-Center Kursprogramm hingehen + mitmachen!

Je Teilnahme 8€ (Nicht-Mitglieder 10€)

oder monatlich 18 € inklusive Gerätebereich - siehe Preis-Übersicht

Montag:

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*

Freitag:

09:30-10:30 Uhr: **Fitness Gymnastik** *mit Tanja Rickert*

***aktuelle Infos auf
www.uhc.de/fitness***