

# Kursplan

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09.30 Uhr Fit und Vital Level 1	09.30 Uhr Fit und Vital Level 1	09.30 Uhr Fit und Vital Level 1	09.30 Uhr Fit und Vital Level 1	09.30 Uhr Fit und Vital Level 1
10.30 Uhr Fit und Vital Level 2	10.30 Uhr Fit und Vital Level 2	10.30 Uhr Fit und Vital Level 2	10.30 Uhr Fit und Vital Level 2	10.30 Uhr Fit und Vital Level 2
16.00 Uhr Fit und Vital Level 1	16.00 Uhr Fit & Activ Teens	16.30 Uhr Fit und Vital Level 1	16.00 Uhr Fit und Vital Level 1	15.30 Uhr TSV Triathlon Kadertraining
17.00 Uhr Fit und Vital Level 2	17.00 Uhr Fit und Vital Level 2	17.30 Uhr Bauch/Rücken	17.00 Uhr Fit und Vital Level 2	16.30 Uhr Fit und Vital Level 1
		18.30 Uhr Sling Training		17.30 Uhr Fit und Vital Level 2
Level 1 Einsteiger	Level 2 Fortgeschrittene	Alle	Alle	Externer Profi Kurs



**Thomas Kroker**  
**Stromstraße 13a**  
**03046 Cottbus**  
**Telefon 0355 - 529 629 99**

[www.medi-fit-cottbus.de](http://www.medi-fit-cottbus.de)  
[info@medi-fit-cottbus.de](mailto:info@medi-fit-cottbus.de)

### Öffnungszeiten

Mo - Fr: 08.00 bis 21.00 Uhr  
 Sa 09.00 bis 16.00 Uhr

### Fit und Vital Kursformat

Eine Anleitung zum Kennenlernen  
 des neuen Vitalraums  
 Ein tolles Zirkeltraining mit dem  
 eigenem Körper und Übungen aus  
 dem Funktionsrtraining

Level 1 für alle Einsteiger und  
 Interessierten

Level 2 für alle Fortgeschrittenen

Kursplan gültig ab 01.12.2016