

ZEP sport Kursangebot

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	10:30 – 11:30 Pilates	10:00 – 11:00 Functional Training		
	11:00 – 12:00 Präventionskurs	10:30 – 11:30 ● Yogilates		
		11:30 – 12:30 ● ZEP Sport Med		
	16:00 – 17:00 Yoga	16:40 -17:40 Präventionskurs	16:15 -17:15 Bauch Beine Po	15:45 – 16:45 ● Cardio Workout
17:15 – 18:15 Workout		17:50 -18:50 Zumba	16:00 -17:00 Nordic Walking Einsteiger/Technik Kurs (Outdoor)	
18:45 – 19:45 TRX		19:00 - 20:00 Pilates	17:30 -18:30 Präventionskurs	
	19:45 – 20:45 Boxen		18:45 -19:45 Workout für Einsteiger	

ZEP Sport Team



Teamleitung
Elke Zwilling, Patrick Arnold



Lynes Fritsch
Workout



Patricia Platz
Zumba,
Cardio Workout



Dorothea Dworzak
Pilates,
ZEP Sport med



Genoveva Hollung
Yoga, Boxen, Pilates,
Workout für Einsteiger

Kauf von Einzelkarten/10er Karten über dem ZEP Planer. Kurse von ZEP Sport finden im Untergeschoss der Notburgastrasse 14 sowie im ● WIP Raum Notburgastrasse 4d statt.

Präventionskurse:
Bezuschusst durch Ihre Krankenkasse
Anmeldung und Information unter:
zepsport@barmherzige-muenchen.de



BARMER



Ausführliche Beschreibungen und Videos finden Sie auf unserer Website www.zep-muenchen.de