

KURSPLAN IM VITALZENTRUM

YOGA , ZIRKELTRAINING UND VIELES MEHR!



VitalZentrum

KURSPLAN IM VITALZENTRUM

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
15:00 - 16:00 Uhr Wirbelsäulengymnastik *	11:15 - 12:00 Uhr Überraschkurs		10:00 - 11:00 Uhr Yoga	
17:30 - 18:30 Uhr ZirkelFit *	17:00 - 18:00 Uhr Die Neue Rückenschule *	*Präventionskurse von vielen Krankenkassen unterstützt, außerhalb unserer Verträge: <ul style="list-style-type: none">- 10 Einheiten je 60 Minuten.- Kursgebühr 110,00 €- Kursstart auf Anfrage und Anmeldung im VitalZentrum		15:00 - 16:00 Uhr Gleichgewicht Sturzprophylaxe *
19:30 - 20:00 Uhr AquaFit (MineralTherme)	19:15 - 19:45 Uhr TRX-Slingtraining	18:00 - 19:00 Uhr Yoga	19:15 - 20:00 Uhr Zirkeltraining	