

Kursplan Vital Plus Hahnstätten August 2020

Für jede
Kursteilnahme
muss eine
Anmeldung
erfolgen!

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
10Uhr			10:00-10:45 Mobilisation der Gelenke Doreen	10:00-10:45 Reha-Sport Nadine	10:00-10:45 Reha-Sport Nadine	alle 14 Tage 11.00-12.00
11Uhr				11:00-11:45 Reha-Sport Nadine	11:00-11:45 Reha-Sport Nadine	Ganzkörpertraining Lisa
12Uhr						
16Uhr						
17Uhr		17:00-18:00 Rücken/Bauch/Kräftigung LISA	17:00-18:00 Yoga Anja *außer 05.08.	17:00-18:00 Yoga Anja *außer 06.08.		
18Uhr	18:00 - 19:00 Pilates Lisa	18:00-18:45 Reha-Sport Alina	18:00-19:00 Zumba Lane *alle 14 Tage, ab 05.08.	18:00-18:45 Reha-Sport Alina		
19Uhr		19:00-19:45 Reha-Sport Alina		19:00-19:45 Reha-Sport Alina		