



NEU NEU NEU

Kursprogramm

Von Power bis Entspannung!
Wir haben für jeden den richtigen Kurs

Neuer Kursplan
ab Juni 2013

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
9.30 bis 10.15 Uhr	8.00 bis 9.00 Uhr	9.00 bis 09.45 Uhr	9.15 bis 9.45 Uhr	9.30 bis 10.15 Uhr
Rückenfit (Gabi)	Nordic Walking (Herma)	Bodyworkout (Gabi)	Easy Move (Gabi)	Rückenfit (Gabi)
10.30 bis 11.00 Uhr	09.15 bis 09.45 Uhr	9.45 bis 10.15 Uhr	9.45 bis 10.30 Uhr	10.30 bis 11.00 Uhr
Aquagymnastik (Gabi)	Easy Move (Gabi)	Stretch & Relax (Gabi)	Pilates (Gabi)	Aquagymnastik (Gabi)
	09.45 bis 10.30 Uhr	10.30 bis 11.00 Uhr	10.30 bis 11.00 Uhr	
	Pilates (Gabi)	Aquajogging (Gabi)	Stretch & Relax (Gabi)	
	10.30 bis 11.00 Uhr	18.00 bis 18.30 Uhr		
	Stretch & Relax (Gabi)	Body-Workout (Ralf)		
18.00 bis 18.45 Uhr	18.00-18.45 Uhr	18.30 bis 19.00 Uhr	18.00 bis 18.30 Uhr	18.00 bis 18.45 Uhr
Steptastic (Florian)	BBP (Elisabeth)	Bauchtacke (Ralf)	Fitboxing (Jan)	BBP (Elisabeth)
19.00 bis 19.45 Uhr	18.45-19.15 Uhr	19.00 bis 19.45 Uhr	19.15 bis 19.45 Uhr	18.45 bis 19.15 Uhr
Pilates (Florian)	Rückenfit (Elisabeth)	Ernährung (Ute)	Aqua-Fit (Ralf)	deepWORK (Jan)
20.00 bis 21.30 Uhr	19.20-19.50 Uhr	19.15 bis 20.00 Uhr		19.20 bis 19.50 Uhr
Autogenes Training (Dairen Binneweis)	Aquafit (Elisabeth)	Ritmix (Florian)		Aquafit (Elisabeth)

Alle Kurse finden bereits ab zwei Teilnehmern statt. Rückenschule, Aquafit, Entspannung und Ernährungsberatung werden von den meisten gesetzlichen Krankenkassen unterstützt. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrem Vita-Team!

Wir freuen uns auf Sie!



Gabi, Ralf, Gabriela, Herma, Elisabeth, Ute, Florian, Dairen und Jan.

Bitte achten Sie auch auf die aktuellen Aushänge!