Es gelten folgende Regeln:
Wahrung der Hygieneregeln
Maskenpflicht
Handtuchpflicht
Wenn vorhanden, bitte eigene Matte mitbringen

Achtung:
Begrenzte Teilnehmerzahl!
Bitte melden Sie sich zu den Kursen an!

Weiterhin wird es Online-Kurse auf Youtube geben!

VITA ab 21. Juni
Gesundheit in Eschwege

MONTAG

Leuchtberg	Werra	Outdoor
Rücken Intensiv 8:00 - 8:55		
Pilates 9:00 - 9:55	REHA Basic 9:00 - 9:45	
Gelenke Intensiv 10:00 - 10:55		
Rücken Intensiv 11:00 - 11:55	REHA Basic 11:00 - 11:45	
REHA Herzsport 15:00 - 15:55	Faszien Intensiv 15:00 - 15:55	
Rücken Intensiv 16:00 - 16:55	REHA Basic 16:00 - 16:45	
Rücken Intensiv 17:00 - 17:55	REHA Basic 17:00 - 17:45	
Step-Aerobic 18:00 - 18:55	Gelenke Intensiv 18:00 - 18:55	
Bodyforming 19:00 - 19:55	REHA Basic 19:00 - 19:45	
Langhantel Workout 20:00 - 21:00		

DIENSTAG

Leuchtberg	Werra	Outdoor
Rücken Intensiv 8:00 - 8:55		
Gelenke Intensiv 9:00 - 9:55	REHA Basic 9:00 - 9:45	
Knie-Hüfte Fitness 10:00 - 10:55	REHA Basic 10:00 - 10:45	
Rücken Intensiv 11:00 - 11:55		
REHA Basic 15:00 - 15:45		
Gelenke Intensiv 16:00 - 16:55		
Rücken Intensiv 17:00 - 17:55		
Zumba 18:00 - 18:55	REHA Basic 18:00 - 18:45	
REHA Herzsport 19:00 - 20:00	REHA Basic 19:00 - 19:45	
REHA Herzsport 20:00 - 21:00		

MITTWOCH

Leuchtberg	Werra	Outdoor
REHA Basic 8:00 - 8:55		
Beckenboden Intensiv 9:00 - 9:55		
REHA Herzsport 10:00 - 10:55	Rücken Intensiv 10:00 - 10:55	
REHA Basic 11:00 - 11:45	REHA Sturzprophylaxe 11:00 - 11:45	
Gelenke Intensiv 16:00 - 16:55	Cardio Intensiv 16:00 - 16:55	
Pilates 17:00 - 17:55	REHA Basic 17:00 - 17:45	
Rücken Intensv 18:00 - 18:55	REHA Basic 18:00 - 18:45	
Langhantel Workout 19:00 - 20:00	REHA Basic 19:00 - 19:45	
Rücken Intensiv 20:00 - 20:55		

DONNERSTAG

Leuchtberg	Werra	Outdoor
REHA Basic 8:00 - 8:45		
Rücken Intensiv 9:00 - 9:55		
Rücken Fitness 10:00 - 10:55	REHA Basic 10:00 - 10:45	
Gelenke Intensiv 11:00 - 11:55	REHA Sturzprophylaxe 11:00 - 11:45	
Osteoporose Intensiv 15:00 - 15:55		
REHA Basic 16:00 - 16:45		
Lungensport Intensiv 17:00 - 17:55	REHA Basic 17:00 - 17:45	
REHA Basic 18:00 - 18:45		
Yoga 19:00 - 20:00		
Rücken Intensiv 20:00 - 20:55		

FREITAG

Leuchtberg	Werra	Outdoor
REHA Basic 8:00 - 8:45		
Zumba Gold 9:00 - 9:55	REHA Basic 9:00 - 9:45	
Rücken Intensiv 10:00 - 10:55	REHA Basic 10:00 - 10:45	
Gelenke Intensiv 11:00 - 11:55	REHA Basic 11:00 - 11:45	
Cardio Intensiv 16:00 - 16:55		
REHA Basic 17:00 - 17:45		
Drum-it 18:00 - 18:55		
Zumba 19:00 - 19:55		

SAMSTAG

Leuchtberg	Werra	Outdoor

SONNTAG

Leuchtberg	Werra	Outdoor