

VITAGESUNDHEIT

in Darmstadt

ab Oktober

Es gelten folgende Regeln:

Wahrung der Hygieneregeln.
Maskenpflicht bis zum Platz, Handtuchpflicht
Wenn vorhanden eigene Matte mitbringen.

Maximale Teilnehmerzahl: 15 Personen

Folgt uns auf:



MONTAG	Wirbelsäulengymnastik 11:00 - 11:55	DIENSTAG	Bauch & Rücken 17:00 - 17:55	MITTWOCH	Rückengymnastik 10:00 - 10:55
	Rehasport 16:00 - 16:45				Funktionsgymnastik 18:00 - 18:55
	Rehasport 17:00 - 17:45				
	Hatha-Yoga für Einsteiger 18:00 - 19:25				
DONNERSTAG	Feldenkrais 11:00 - 11:55	FREITAG	Ganzkörpergymnastik 11:00 - 11:55	SAMSTAG	
	Rehasport 16:00 - 16:45				
	Rehasport 17:00 - 17:45				Stretching 17:00 - 17:30
	Qi-Gong 18:00 - 18:55				
				SONNTAG	