

Es gelten folgende Regeln:

3-G-Regel (geimpft, genesen oder getestet)

Wahrung der Hygieneregeln

Maskenpflicht

Handtuchpflicht

Wenn vorhanden, bitte eigene Matte mitbringen

Achtung:

Begrenzte Teilnehmerzahl!

Bitte melden Sie sich zu den Kursen an!

VITAGESUNDHEIT

in Eschwege



Weiterhin wird es Online-Kurse auf Youtube geben!

ab November

	MONTAG				DIENSTAG				MITTWOCH		
	Leuchtberg	Werra	Outdoor		Leuchtberg	Werra	Outdoor		Leuchtberg	Werra	Outdoor
MONTAG	REHA Rücken 8:00 - 8:55			REHA Rücken 8:00 - 8:55			REHA Basic 8:00 - 8:55				
	Pilates 9:00 - 9:55	REHA Basic 9:00 - 9:45		REHA Gelenke 9:00 - 9:55	REHA Basic 9:00 - 9:45		REHA Beckenboden 9:00 - 9:55	REHA Gelenke 9:00 - 9:55			
	REHA Gelenke 10:00 - 10:55			Knie-Hüfte Fitness 10:00 - 10:55	REHA Basic 10:00 - 10:45		REHA Herzsport 10:00 - 10:55	REHA Rücken 10:00 - 10:55			
	REHA Rücken 11:00 - 11:55	REHA Basic 11:00 - 11:45		REHA Rücken 11:00 - 11:55			REHA Basic 11:00 - 11:45	REHA Sturzprophylaxe 11:00 - 11:45			
							REHA Basic 12:00 - 12:45				
	REHA Faszien 15:00 - 15:55										
	REHA Rücken 16:00 - 16:55	REHA Basic 16:00 - 16:45		REHA Gelenke 16:00 - 16:55			REHA Gelenke 16:00 - 16:55				
	REHA Rücken 17:00 - 17:55	REHA Basic 17:00 - 17:45		REHA Rücken 17:00 - 17:55			Pilates 17:00 - 17:55	REHA Basic 17:00 - 17:45			
	Step-Aerobic 18:00 - 18:55	REHA Gelenke 18:00 - 18:55		Zumba 18:00 - 18:55	REHA Basic 18:00 - 18:45		REHA Rücken 18:00 - 18:55	REHA Basic 18:00 - 18:45			
	Bodyforming 19:00 - 19:55			REHA Herzsport 19:00 - 20:00	REHA Basic 19:00 - 19:45		Langhantel Workout 19:00 - 20:00	REHA Basic 19:00 - 19:45			
	Langhantel Workout 20:00 - 21:00			REHA Herzsport 20:00 - 21:00			REHA Rücken 20:00 - 20:55				
DONNERSTAG	REHA Basic 8:00 - 8:45			REHA Basic 8:00 - 8:45							
				Zumba Gold 9:00 - 9:55	REHA Basic 9:00 - 9:45						
	Rücken Fitness 10:00 - 10:55	REHA Basic 10:00 - 10:45		REHA Rücken 10:00 - 10:55	REHA Basic 10:00 - 10:45						
	REHA Gelenke 11:00 - 11:55	REHA Sturzprophylaxe 11:00 - 11:45		REHA Gelenke 11:00 - 11:55	REHA Basic 11:00 - 11:45						
				REHA Rücken 12:00 - 12:55							
	REHA Osteoporose 15:00 - 15:55										
	REHA Basic 16:00 - 16:45			REHA Cardio 16:00 - 16:55							
	REHA Lungensport 17:00 - 17:55	REHA Basic 17:00 - 17:45		REHA Basic 17:00 - 17:45							
	REHA Basic 18:00 - 18:45			Drum-it 18:00 - 18:55							
	Yoga 19:00 - 20:30	Entspannung 19:00 - 20:00		Zumba 19:00 - 19:55							
		REHA Rücken 20:00 - 20:55									
FREITAG											
SAMSTAG											
SONNTAG											

Der Plan ist temporär und Änderungen sind vorbehalten. Sowohl für Raum als auch für Zeit.