

# VITAGESUNDHEIT

## in Eschwege

## ab Juli

### Bitte für die Fitnesskurse beachten:

Bitte bringen Sie ein Handtuch mit, und wenn vorhanden, eine eigene Matte.  
Melden Sie sich zu Ihren Kursen an! Auch Dauertermine sind möglich.  
Bei Verhinderung bitten wir um rechtzeitige Absage!

Folgt uns auf:   

Weiterhin wird es Online-Kurse auf Youtube geben!

	Leuchtberg			Werra			Outdoor		
<b>MONTAG</b>	REHA Rücken								
	Pilates	REHA Basic							
	REHA Gelenke								
	REHA Rücken	REHA Basic							
	REHA Faszien								
	REHA Rücken	REHA Basic							
	REHA Rücken								
	Step-Aerobic	REHA Gelenke							
	Bodyforming								
	Langhantel Workout								
<b>DIENSTAG</b>	REHA Rücken								
	REHA Gelenke	REHA Basic							
	REHA Gelenke	REHA Basic							
	REHA Rücken								
	REHA Gelenke								
	REHA Rücken	REHA Basic							
	Zumba	REHA Basic							
	REHA Herzsport	REHA Basic							
	REHA Herzsport								
<b>MITTWOCH</b>	REHA Basic								
	REHA Beckenboden	REHA Gelenke							
	REHA Herzsport	REHA Rücken							
	REHA Basic	REHA Sturzprophylaxe							
	REHA Basic								
	REHA Gelenke								
	Pilates	REHA Basic							
	REHA Rücken	REHA Basic							
	REHA Rücken								
	Langhantel Workout								
<b>DONNERSTAG</b>									
	Rücken Fitness								
	REHA Gelenke	REHA Sturzprophylaxe							
	REHA Osteoporose	REHA Basic							
	REHA Basic								
	REHA Lungensport	REHA Basic							
	Yoga								
		REHA Rücken							
<b>FREITAG</b>	REHA Basic								
	Zumba Gold								
	REHA Rücken								
	REHA Rücken								
	REHA Cardio	Nordic Walking							
	REHA Basic								
	Drum-it								
	Zumba								
<b>SAMSTAG</b>									
<b>SONNTAG</b>									

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