



# VITAGESUNDHEIT

## in Eschwege

ab Juni

### Bitte für die Kurse 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:  

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

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