

VITAGESUNDHEIT

in Eschwege

ab April

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		
MONTAG	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	Functional Training							
17:00 - 17:55	17:00 - 17:55								
REHA Gelenke	Tabata								
18:00 - 18:55	18:00 - 18:55								
Bodyforming									
19:00 - 19:55									
Langhantel Workout									
20:00 - 21:00									
DIENSTAG	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									
MITTWOCH	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									
18:00 - 18:55									
Langhantel Workout									
19:00 - 19:55									
REHA Rücken									
20:00 - 20:55									
DONNERSTAG	Yoga	REHA Osteoporose							
	8:30 - 10:00	8:00 - 8:55							
	Rücken Fitness	REHA Basic							
	10:00 - 10:55	10:00 - 10:45							
	REHA Gelenke	REHA Sturzprophylaxe							
	11:00 - 11:55	11:00 - 11:45							
	REHA Osteoporose								
	15:00 - 15:55								
	REHA Lungensport								
	17:00 - 17:55								
	Yoga								
	18:30 - 20:00								
REHA Rücken									
20:00 - 20:55									
FREITAG	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									
SAMSTAG									
SONNTAG									

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