Folgt uns auf:

VITAGESUNDHEIT am Ostwall

KURSPLAN – GESUNDHEITSTRAINING AB MAI 24

Kurse für Mitglieder und Selbstzahler

zertifizierte Präventionskurse (zwischen 70 und 100% werden durch Ihre Krankenkasse finanziert)

MONTAG

Core Fit - Das Ganzkörpertraining
10:00 - 11:00

DIENSTAG

Vitality Gerätetraining
17:00 - 18:00

Hatha Yoga ONLINE
18:00 - 19:30

Entspannung
17:45 - 18:45

Hatha Yoga ONLINE
19:45 - 21:15

Yoga
19:00 - 20:00

MITTWOCH

Core Fit - das Ganzkörpertraining
17:00 - 18:00

Vitality - Gerätetraining
18:00 - 19:00

Hatha Yoga für Schwangere
18:00 - 19:30

DONNERSTAG

Hatha Yoga
16:15 - 17:45

Hatha Yoga
18:00 - 19:30

Hatha Yoga
19:45 - 21:15

FREITAG

SAMS-TAG

SONNTAG

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