

VITAGESUNDHEIT

in Eschwege

ab Juli

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:   

MONTAG	Leuchtberg	Werra	Outdoor	DIENSTAG	Leuchtberg	Werra	Outdoor	MITTWOCH	Leuchtberg	Werra	Outdoor		
	REHA Rücken 8:00 - 8:55				REHA Rücken 8:00 - 8:55				REHA Basic 8:00 - 8:45		REHA Beckenboden 9:00 - 9:55	REHA Gelenke 9:00 - 9:55	
	Pilates 9:00 - 9:55	REHA Basic 9:00 - 9:45			REHA Gelenke 9:00 - 9:55	REHA Basic 9:00 - 9:45							
	REHA Gelenke 10:00 - 10:55				REHA Gelenke 10:00 - 10:55	REHA Basic 10:00 - 10:45							
	REHA Rücken 11:00 - 11:55	REHA Basic 11:00 - 11:45			REHA Rücken 11:00 - 11:55						REHA Herzsport 10:00 - 10:55	REHA Rücken 10:00 - 10:55	
											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	Functional Training 17:00 - 17:55			REHA Rücken 17:00 - 17:55	REHA Basic 17:00 - 17:45					Pilates 17:00 - 17:55	REHA Basic 17:00 - 17:45	
REHA Gelenke 18:00 - 18:55	Tabata 18:00 - 18:55		REHA Gelenke 18:00 - 18:55	REHA Basic 18:00 - 18:45				REHA Rücken 18:00 - 18:55					
Bodyforming 19:00 - 19:55			REHA Herzsport 19:00 - 20:00	REHA Basic 19:00 - 19:45				Step Aerobic 19:00 - 19:55 NEU					
Langhantel Workout 20:00 - 21:00			REHA Herzsport 20:00 - 21:00					REHA Rücken 20:00 - 20:55					

DONNERSTAG	Leuchtberg	Werra	Outdoor	FREITAG	Leuchtberg	Werra	Outdoor	SAMSTAG	Leuchtberg	Werra	Outdoor		
	Yoga 8:30 - 10:00	REHA Osteoporose 8:00 - 8:55			REHA Basic 8:00 - 8:45								
					Zumba Gold 9:00 - 9:55	REHA Basic 9:00 - 9:55							
	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 Lungensport NEU 11:00 - 11:55							
					REHA Rücken 12:00 - 12:55								
	REHA Osteoporose 15:00 - 15:55												
			REHA Cardio 16:00 - 16:55										
REHA Lungensport 17:00 - 17:55			REHA Basic 17:00 - 17:45										
Yoga 18:30 - 20:00			Drum-it 18:00 - 18:55										
			Zumba 19:00 - 19:55										
REHA Rücken 20:00 - 20:55													

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