MONTAG		
Kursraum 1	Kursraum 2	Fläche
9.00-9.45 Reha Basic		
10.00-11.00 Pilates		
11.00-11.45 Reha Basic im sitzen (NEW)		
16.00-16.45 Reha Basic		
17.00-18.00 Yoga	17.15-17.45 Core	
18.00-19.00 Yogilates	18.00-19.00 Zumba	18.30-19.30 effective intervall
	19.00-20.00 Jumping	

DIENSTAG		
Kursraum 1	Kursraum 2	Fläche
9.00-9.45 Reha Basic		
		10.00-10.45 effective Intervall
11.00-11.45 Reha Basic		
16.00-16.45 Reha Basic		
18.30-20.00 Yoga		
	19.00-20.00 Piloxing (NEW)	

MITTWOCH		
Kursraum 1	Kursraum 2	Fläche
9.00-9.45 Reha Basic		
10.00-11.00 Pilates		
16.00-16.45 Reha Basic		
17.00-18.00 Yoga		
18.00-19.00 Zumba	18.00-19.00 Indoor Cycling	18.30-19.30 effective Intervall
19.00-20.00 Bodypump		

DONNERSTAG		
Kursraum 1	Kursraum 2	Fläche
9.00-9.45 Reha Basic		
		10.00-10.45 effective Intervall
11.00-11.45 Reha Basic im sitzen (NEW)		
16.00-16.45 Reha Basic		
17.00-18.00 Shapes	17.00-18.00 Faszien & Stretch	
18.00-19.00 Bodyattack		
		19.00 - 19.45 effective Rücken

FREITAG		
Kursraum 1	Kursraum 2	Fläche
9.00-9.45 Reha Basic	9.00-10.30 Nordic Walking (NEW)	
16.00-16.45 Reha Basic		
17.15-17.45 Core	17.00-18.00 Yoga	
18.00-19.00 Bodypump	18.00-19.00 Indoor Cycling	

SONNTAG		
Kursraum 1	Kursraum 2	Fläche
11.00 - 12.00 Body Pump		

Bitte melde dich, am Serivce oder in der App, für deinen Kurs an!

- **Perfekt nach intensiven Beintraining zur Regeneration und Entspannung**
- **Spürbare Reduzierung von Schwellungen & Förderung der Venengesundheit**
- **Effektive Schmerzlinderung in den Beinen & verbesserte Durchblutung**

Komm vorbei & überzeuge dich selbst von der neuen Art der Venenpflege

VITAGESUNDHEIT in Rinteln
Telefon 05751 34 14 · Mail: rinteln@vita-gesundheit.de · www.vita-gesundheit.de