

VITAGESUNDHEIT

in Eschwege

Bitte für die Kurse beachten:

Bitte bringen Sie zum Kurs immer ein Handtuch mit.

Melden Sie sich zu den Kursen immer an!

Auch Dauertermine sind möglich.

Bei Verhinderung bitten wir um rechtzeitige Absage.

Folgt uns auf:



ab Januar

MONTAG	Leuchtberg			Werra			Outdoor			DIENTAG	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								
	Pilates 9:00 - 9:55			REHA Basic 9:00 - 9:45							REHA Gelenke 9:00 - 9:55			REHA Basic 9:00 - 9:45							REHA Beckenboden 9:00 - 9:55			REHA Gelenke 9:00 - 9:55					
	REHA Gelenke 10:00 - 10:55										REHA Gelenke 10:00 - 10:55			REHA Basic 10:00 - 10:45							REHA Herzsport 10:00 - 10:55			REHA Rücken 10:00 - 10:55					
	REHA Rücken 11:00 - 11:55			REHA Basic 11:00 - 11:45							REHA Rücken 11:00 - 11:55			REHA Gelenke 11:00 - 11:55			NEU				REHA Basic 11:00 - 11:45			REHA Sturzprophylaxe 11:00 - 11:45					
																					REHA Basic 12:00 - 12:45								
	REHA Rücken 14:00 - 14:55																												
	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										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 Rücken 18:00 - 18:55								
	Bodyforming 19:00 - 19:55										REHA Herzsport 19:00 - 20:00										Step Aerobic 19:00 - 19:55								
	Langhantel Workout 20:00 - 21:00										REHA Herzsport 20:00 - 21:00			REHA Mobility 20:00 - 20:55							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																		
	REHA Rücken 9:00 - 9:55			NEU							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 11:00 - 11:55															
											REHA Rücken 12:00 - 12:55																		
	REHA Osteoporose 15:00 - 15:55																												
	REHA Lungensport 17:00 - 17:55										REHA Cardio 16:00 - 16:55																		
	Yoga 18:30 - 20:00										REHA Basic 17:00 - 17:45																		
											Drum-it 18:00 - 18:55																		
											Zumba 19:00 - 19:55																		
	REHA Rücken 20:00 - 20:55																												

SONN-TAG	Leuchtberg			Werra			Outdoor			SONN-TAG	Leuchtberg			Werra			Outdoor		

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