MONTAG			DIENSTAG			MITTWOCH			DONNERSTAG			FREITAG			SONNTAG		
Kursraum 1	Kursraum 2	Fläche	Kursraum 1	Kursraum 2	Fläche	Kursraum 1	Kursraum 2	Fläche	Kursraum 1	Kursraum 2	Fläche	Kursraum 1	Kursraum 2	Fläche	Kursraum 1	Kursraum 2	Fläche
9.00-9.45 Reha Basic			9.00-9.45 Reha Basic			9.00-9.45 Reha Basic			9.00-9.45 Reha Basic			9.00-9.45 Reha Basic					
10.00-11.00 Pilates					10.00-10.45 effective	10.00-11.00 Yogilates			10.00-11.00 Becken-boden NEW		10.00-10.45 effective	10.00-11.00 Pilates NEW					
11.00-11.45 Reha Basic im sitzen			11.00-11.45 Reha Basic			11.00-11.45 Reha Basic im sitzen NEW			11.00-11.45 Reha Basic im sitzen						11.00 - 12.00 BodyPump		
16.00-16.45 Reha Basic			16.00-16.45 Reha Basic			16.00-16.45 Reha Basic			16.00-16.45 Reha Basic			16.00-16.45 Reha Basic					
NEW 17.00-18.00 Fullbody Workout	17.15-17.45 Core		17.30-18.30 Thrives			17.00-18.00 Yoga						17.15-17.45 Core					
18.00-19.00 Yogilates		18.30-19.30 effective	18.30-20.00 Yoga		NEW	18.00-18.30 Mobilisierung	18.00-19.00 Indoor Cycling	18.30-19.30 effective	18.00-19.00 Fullbody Workout			18.00-19.00 Bodypump					
19.00-20.00 Zumba	19.00-20.00 Indoor Cycling NEW				19.00 - 19.45 effective	19.00-20.00 Bodypump					19.00 - 19.45 effective						

Der Mensch steht im Mittelpunkt!





- **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

