

KURSPLAN 2011/12

Reha VitalisPlus e.V.
... einfach Gesund werden

NEU

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
9.30 - 10.30 Bauch - Obersch. - Po	9.00 - 9.20 Bauch-Muss-Weg	9.30 - 10.15 Rückenfitness	9.30 - 10.15 Bauch-Obersch.-Po	10.30 - 11.30 Reha-Verein	11.30 - 11.45 Bauch-Muss-Weg	
	9.30 - 10.15 Indoor-Cycling	10.30 - 11.30 Rückbildungsgymnastik	11.15 - 12.00 Fit & Vital ins Alter	11.30 - 12.30 Reha-Verein		
	10.30 - 11.30 Reha-Verein	12.30 - 13.15 Firmenfitness - PMR	12.30 - 13.35 Firmenfitness - Rücken			10.15 - 11.15 Bauch-Obersch.-Po
	12.30 - 13.30 Firmenfitness - Rücken	14.00 - 15.00 Ballett (4 - 6 Jahre)				
	14.00 - 15.00 Ballett (4 - 5 Jahre)			15.15 - 16.15 Hip Hop (10 - 13 Jahre)	13.00 - 13.45 Nautilus-Zirkel	
16.00 - 17.00 Reha-Verein	15.00 - 16.00 Ballett (4 - 5 Jahre)			15.00 - 16.00 Ballett (7 - 9 Jahre)	14.30 - 14.45 Bauch-Muss-Weg	16.15 - 17.15 Hip Hop (ab 14 Jahre)
18.00 - 18.45 Step 2 -3	16.00 - 17.00 Ballett (6 - 8 Jahre)	17.30 - 17.45 Bauch-Muss-Weg	16.00 - 16.30 Nautilus-Zirkel	17.00 - 17.15 Bauch-Muss-Weg		
18.45 - 19.30 Pilates	17.00 - 18.00 Ballett (9 - 10 Jahre)	18.00 - 18.30 Nautilus-Zirkel	17.00 - 17.15 Bauch-Muss-Weg	17.30 - 18.00 Nautilus-Zirkel		
19.30 - 20.00 Step 1	18.00 - 18.30 Po Total	18.00 - 18.45 Step 2	18.00 - 18.45 Bauch - Obersch. - Po	18.00 - 18.30 Step 1		
	18.30 - 19.15 Zandunga	18.45 - 19.30 Langhantel-Workout	19.00 - 20.00 Ernährungs-Club	18.30 - 19.30 Bauch - Obersch. - Po		
	19.15 - 19.30 Bauch-Muss-Weg	19.30 - 20.15 Indoor-Cycling	20.00 - 21.00 Gesundheitslizenz			



Diese Krankenkassen bezuschussen Ihren Power Plate-Kurs bis zu 100 %:

- Knappschaft • WMF-BKK • ALLE Betriebskrankenkassen. Gerne beraten wir auch Sie zu Ihrer Krankenkasse!

Jetzt einsteigen: 10 x 30 Min Personal Training 99,-