

Der aktuelle Vita-Kursplan

Wir bieten Kurse von Montags bis einschließlich Freitags an.

Montag

09:15 -10:15 Uhr	Rückenfit
10:30 – 11:00 Uhr	Aquagymnastik
18:00 - 19:15 Uhr	Bodyforming
19:30 - 20:00 Uhr	Aquagymnastik

Dienstag

09:15 -10:15 Uhr	Ganzkörper-workout
10:30 - 11:00 Uhr	Aquagymnastik
18:00 - 19:00 Uhr	Yoga
19:15 - 20:15 Uhr	Yoga

Mittwoch

09:15 -10:15 Uhr	Beckenboden
10:30 – 11:00 Uhr	Aquagymnastik
18:00 - 18:45 Uhr	Body Workout
19:00 - 20:00 Uhr	Langhantelkurs u. Stretching
19:00 - 19:30 Uhr	Aquagymnastik

Donnerstag

09:15 -10:15 Uhr	Yoga
10:30 – 11:00 Uhr	Aquagymnastik
11:30 – 12:15 Uhr	Stuhl-Yoga
18:00 – 18:45 Uhr	Qigong
19:00 – 20:00 Uhr	Yin Yoga

Freitag

09:15 -10:15 Uhr	Rückenfit
10:30 - 11:00 Uhr	Aquagymnastik