

FIT & VITAL IM VITALISARIUM



gültig ab 06.05.2024

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
				Nordic Walking 08:30 - 09:30 Uhr, im Freien
Beckenbodentraining 08:45 - 09:45 Uhr, Sportarena	Fit & aktiv in den Tag 08:45 - 09:30 Uhr, Sportarena	Qi Gong 08:45 - 09:45 Uhr, Sportarena	Fit & aktiv in den Tag 08:45 - 09:30 Uhr, Sportarena	
	Sitzgymnastik 09:45 - 10:15 Uhr, Sportarena		Sitzgymnastik 09:45 - 10:15 Uhr, Sportarena	
Yoga 10:00 - 11:00 Uhr, Sportarena		Wassergymnastik 10:00 - 10:30 Uhr, Hallenbad	Wassergymnastik 10:30 - 11:00 Uhr, Hallenbad	Workshop Trommeln 10:00 - 11:00 Uhr, Sportarena 14-tägig lt. Veranstaltungsplan
	Fit & aktiv in den Tag 10:30 - 11:15 Uhr, Sportarena			
Wassergymnastik 10:15 - 11:00 Uhr, Hallenbad	Wassergymnastik 10:30 - 11:00 Uhr, Hallenbad			
11:30 - 12:30 Uhr Hallenbad belegt wegen Reinigung				
Tischtennis-Training 14:00 - 15:00 Uhr, Sportarena		Tischtennis-Training 14:00 - 15:00 Uhr, Sportarena		
Morbus Bechterew-Gruppe in Sportarena & Schwimmbad 17:30 - 18:30 Uhr				
	Wassergymnastik 18:00 - 18:45 Uhr, Hallenbad			

- Legende:**
- hellgrün = Bewohnerkurs, kostenfrei für alle Bewohner
 - hellblau = Bewohnerkurs, kostenfrei bei Vital-Club-Mitgliedschaft "Gold" oder "Kurse"
 - lila = als Selbstzahler buchbar