

Vita-Kursprogramm - ab 01.01.2019

Montag 07.00 - 21.30 Uhr	Dienstag 07.00 - 21.00 Uhr	Mittwoch 07.00 - 21.30 Uhr	Donnerstag 07.00 - 21.00 Uhr	Freitag 07.00 - 21.00 Uhr
	10.00 - 11.00 (Z) Zirkeltraining Linda Dautert		10.30 - 11.30 (G1) Aerobic / BBP Viktor Farkas	
	11.00 - 12.00 (G1) Gesunder Rücken Viktor Farkas		12.30 - 13.00 (Bad) Aqua-Fitness Physiotherapeut	
16.30 - 17.30 (G1) Rückenyooga Anke Philipp	14.00 - 14.30 (Bad) Aqua-Fitness Linda Dautert			
16.30 - 17.30 (Z) Zirkeltraining Rico Liesche				
17.30 - 18.30 (G1) Gesunder Rücken Nicole Broska	17.30 - 18.30 (G1) Pilates	17.00 - 18.00 (G1) Faszien-Training Luise Spinde		
18.30 - 19.30 (G1) Rücken / BBP Michaela Lippold	18.00 - 19.00 (G3) Zumba Viktor Farkas	18.00 - 19.00 (G1) Gesunder Rücken Nicole Broska	17.00 - 18.00 (G1) Step Michaela Lippold	
19.30 - 20.00 (Bad) Aqua-Fitness Physiotherapeut		19.00 - 19.30 (G1) Entspannung Nicole Broska	18.00 - 19.00 (G1) Bauch-Beine-Po Michaela Lippold	
19.30 - 20.30 (G3) Langhantel-Workout Luise Spinde		19.30 - 20.00 (Bad) Aqua-Fitness Physiotherapeut	19.00 - 20.30 (G1) Hatha Yoga Anke Philipp	

Bitte holen Sie sich vor Kursbeginn - gegen Vorlage Ihrer Mitglieds- oder 10er Karte - eine Kurskarte in der MTT.