









Fitness-Studio Erkheim  
... und einfach Wohlfühlen



**Kursplan:**  
gültig ab Mai 2022

Memminger Str. 35b, TEL. 08336/7273

[www.vital-erkheim.de](http://www.vital-erkheim.de)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	
<p>9:00 – 9:45 Uhr <b>REHA-STUHL-Gym.</b></p> <p><b>PAUSE</b></p> <p>10:00 – 10:45 Uhr <b>Bauch-Beine-Po</b> Tina ☺ ☹</p>	<p>9:00 – 9:45 Uhr <b>REHA-Gymnastik</b></p> <p><b>PAUSE</b></p> <p>10:00-10:45 Uhr <b>REHA-Gymnastik</b> Tina ☺ ○</p>		<p>9:00 – 9:45 Uhr <b>REHA-STUHL-Gym.</b></p> <p><b>PAUSE</b></p> <p>10:00 – 10:45 Uhr <b>Bodystyling</b> Tina ● ☺</p>	<p><b>FÜR ALLE KURSE anmelden!!!</b></p> <p> <b>0151/10071886</b></p> <p><b>FRÜHESTENS</b> anmelden: immer <b>AB FREITAG</b> für die <b>KOMMENDE</b> Woche</p> <p><b>SPÄTESTENS</b> anmelden: bis 16 Uhr am selben Tag</p>
 <p>18:30 – 19:15 Uhr <b>REHA-Gymnastik</b> Tina ☺ ○</p> <p><b>PAUSE</b></p> <p>19:30 – 20:30Uhr <b>Zirkeltraining</b> Tina ☺ ●</p>	<p>17:30-18:15 Uhr <b>REHA-Gymnastik</b> Tina ☺ ○</p> <p><b>PAUSE</b></p> <p>18:30 – 19:30 Uhr <b>Bauch-Beine-Po</b> Tina/ Carina ☹ ☺</p> 	 <p>19:15 – 20:00 Uhr <b>REHA-Gymnastik</b> Tina ☺ ○</p>	<p>17:15 – 18:00 Uhr <b>REHA-Gymnastik</b> Tina ☺ ○</p> <p><b>PAUSE</b></p> <p>18:15 – 19:15 Uhr <b>wechselnde Kurse</b> (von Mai – Juli ab August Sommerpause)</p> <p><b>PAUSE</b></p> <p>19:30 – 20:30 Uhr <b>YOGA</b> Roswitha ☺ ○</p>	<p><u>Symbolerklärung</u></p> <p>☺ = geeignet für alle Neueinsteiger und jedermann/-frau</p> <p><u>Kalorienverbrauch</u></p> <p>○ = wenig (bis 200 kcal) ☹ = mittlerer (200 – 400 kcal) ● = hoher (400 – 600 kcal)</p> 

Mind. 3/ max. 13 Personen pro Kurs – Anmeldung erforderlich!!

Änderungen vorbehalten