



Fitness-Studio Erkheim
... und einfach Wohlfühlen



Kursplan:

gültig ab Mai 2023

Memminger Str. 35b, TEL. 08336/7273

www.vital-erkheim.de

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

Mindestteilnehmerzahl 3 Personen

Änderungen vorbehalten