








# Kursplan:

gültig ab  
Mitte November 2023

Memminger Str. 35b, TEL. 08336/7273

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

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	
9:00 – 9:45 Uhr <b>REHA-STUHL-Gym.</b> <div style="border: 1px solid red; padding: 2px; display: inline-block;"><b>PAUSE</b></div> 10:00 – 10:45 Uhr <b>Bauch-Beine-Po</b> Tina ☺ ☹	9:00 – 9:45 Uhr <b>REHA-Gymnastik</b> Tina ☺ ○ <div style="border: 1px solid red; padding: 2px; display: inline-block;"><b>PAUSE</b></div> 10:00-10:45 Uhr <b>REHA-Gymnastik</b> Tina ☺ ○		9:00 – 9:45 Uhr <b>REHA-STUHL-Gym.</b> <div style="border: 1px solid red; padding: 2px; display: inline-block;"><b>PAUSE</b></div> 10:00 – 10:45 Uhr <b>Bodystyling</b> Tina ● ☺		<p align="center"><b>Bitte für ALLE Kurse immer anmelden!!</b></p> <p align="center">☎ <b>0151/10071886</b></p> <p><b>FRÜHESTENS</b> anmelden: immer AB FREITAG für die <b>KOMMENDE</b> Woche</p> <p><b>SPÄTESTENS</b> anmelden: bis 16 Uhr am selben Tag</p>
17:15 – 18:15 Uhr <b>IndoorCycling</b> Heike/Günter ☺ ● <div style="border: 1px solid red; padding: 2px; display: inline-block;"><b>PAUSE</b></div> 18:30 – 19:15 Uhr <b>REHA-Gymnastik</b> Tina ☺ ○ <div style="border: 1px solid red; padding: 2px; display: inline-block;"><b>PAUSE</b></div> 19:30 – 20:30 Uhr <b>Zirkeltraining</b> Tina ☺ ●	17:30 -18:15 Uhr <b>REHA-Gymnastik</b> Simone ☺ ○ <div style="border: 1px solid red; padding: 2px; display: inline-block;"><b>PAUSE</b></div> 18:30 – 19:30 Uhr <b>TABATA</b> Arne ● ☺ <div style="border: 1px solid red; padding: 2px; display: inline-block;"><b>PAUSE</b></div> 19:45 – 20:45 Uhr <b>IndoorCycling</b> Heike / Günter ☺ ●	  19:15 – 20:00 Uhr <b>REHA-Gymnastik</b> Tina ☺ ○  	17:15 – 18:00 Uhr <b>REHA-Gymnastik</b> Tina ☺ ○ <div style="border: 1px solid red; padding: 2px; display: inline-block;"><b>PAUSE</b></div> 18:15 – 19:15 Uhr <b>MAX-Workout</b> Heike ☺ ● <div style="border: 1px solid red; padding: 2px; display: inline-block;"><b>PAUSE</b></div> 19:30 – 20:30 Uhr <b>YOGA</b> Roswitha ☺ ☹	18:30 – 19:30 Uhr <b>IndoorCycling</b> Heike/Günter ☺ ●  	<p><u>Symbolerklärung</u> ☺ = geeignet für alle Neueinsteiger und jedermann/-frau</p> <p><u>Kalorienverbrauch</u> ○ = wenig (bis 200 kcal) ☹ = mittlerer (200 – 400 kcal) ● = hoher (400 – 600 kcal)</p>

Mindestteilnehmerzahl 3 Personen

Änderungen vorbehalten

