









Kursplan:

gültig ab
Oktober 2024

Memminger Str. 35b, TEL. 08336/7273

www.vital-erkheim.de

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	
9:00 – 9:45 Uhr REHA-STUHL-Gym. <div style="border: 1px solid red; padding: 2px; display: inline-block; color: red; font-weight: bold;">PAUSE</div> 10:00 – 10:45 Uhr REHA-Intensiv Tina ☺ ☹	9:00 – 9:45 Uhr REHA-Gymnastik Tina ☺ ○ <div style="border: 1px solid red; padding: 2px; display: inline-block; color: red; font-weight: bold;">PAUSE</div> 10:00-10:45 Uhr REHA-Gymnastik Tina ☺ ○		9:00 – 9:45 Uhr REHA-STUHL-Gym. <div style="border: 1px solid red; padding: 2px; display: inline-block; color: red; font-weight: bold;">PAUSE</div> 10:00 – 10:45 Uhr Bodystyling Tina ● ☺		<p style="text-align: center;">Bitte für ALLE Kurse immer anmelden!!</p> <p style="text-align: center;"> 0151/10071886</p> <p>FRÜHESTENS anmelden: immer AB FREITAG für die KOMMENDE Woche</p> <p style="color: red;">SPÄTESTENS anmelden: bis 16 Uhr am selben Tag</p>
17:15 – 18:15 Uhr IndoorCycling Heike/Günter ☺ ● Ab November <div style="border: 1px solid red; padding: 2px; display: inline-block; color: red; font-weight: bold;">PAUSE</div> 18:30 – 19:15 Uhr REHA-Gymnastik Tina ☺ ○ <div style="border: 1px solid red; padding: 2px; display: inline-block; color: red; font-weight: bold;">PAUSE</div> 19:30 – 20:30 Uhr Zirkeltraining Tina ☺ ●	17:30 -18:15 Uhr REHA-Gymnastik Simone ☺ ○ <div style="border: 1px solid red; padding: 2px; display: inline-block; color: red; font-weight: bold;">PAUSE</div> 18:30 – 19:30 Uhr Funktional Power Workout Arne ● ☺ <div style="border: 1px solid red; padding: 2px; display: inline-block; color: red; font-weight: bold;">PAUSE</div> 19:45 – 20:45 Uhr IndoorCycling Heike / Günter ☺ ● Ab Oktober	 18:00 – 19:00 Uhr Stretch&Relax Arne ☹☺ 19:15 – 20:00 Uhr REHA-Gymnastik Tina ☺ ○ 	17:15 – 18:00 Uhr REHA-Gymnastik Tina ☺ ○ <div style="border: 1px solid red; padding: 2px; display: inline-block; color: red; font-weight: bold;">PAUSE</div> 18:15 – 19:15 Uhr MAX-Workout Heike ☺ ● <div style="border: 1px solid red; padding: 2px; display: inline-block; color: red; font-weight: bold;">PAUSE</div> 19:30 – 20:30 Uhr YOGA Roswitha ☺ ☹	18:15 – 19:15 Uhr IndoorCycling Heike/Günter ☺ ● Ab Oktober 	<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