



Fitness-Studio Erkheim
... und einfach Wohlfühlen



Kursplan:
gültig ab 01. Mai 2025

Memminger Str. 35b, TEL. 08336/7273

www.vital-erkheim.de

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	
<p>9:00 – 9:45 Uhr REHA-STUHL-Gym.</p> <p>10:00 – 10:45 Uhr REHA-Intensiv Tina ☺ ☹</p>	<p>9:00 – 9:45 Uhr REHA-Gymnastik</p> <p>10:00-10:45 Uhr REHA-Gymnastik Tina ☺ ○</p>		<p>9:00 – 9:45 Uhr REHA-STUHL-Gym.</p> <p>10:00 – 10:45 Uhr Outdoor-Geräte-Zirkeltraining Tina ● ☺</p>	<p>Bitte für ALLE Kurse immer anmelden!!</p> <p>☎ 0151/10071886</p> <p>FRÜHESTENS anmelden: immer AB FREITAG für die KOMMENDE Woche</p> <p>SPÄTESTENS anmelden: bis 16 Uhr am selben Tag</p>
 <p>18:30 – 19:15 Uhr REHA-Gymnastik Tina ☺ ○</p> <p>19:30 – 20:30Uhr Zirkeltraining Tina ☺ ●</p>	<p>17:30-18:15 Uhr REHA-Gymnastik Simone ☺ ○</p> <p>18:30 – 19:30 Uhr Funktional Power Workout Arne ● ☺</p>	<p>18:00 – 19:00 Uhr Stretch&Relax Arne ☹☺</p> <p>19:15 – 20:00 Uhr REHA-Gymnastik Tina ☺ ○</p> 	<p>17:15 – 18:00 Uhr REHA-Gymnastik Tina ☺ ○</p> <p>18:15 – 19:00 Uhr Outdoor-Geräte-Zirkeltraining Tina ☺ ○</p> <p>19:30 – 20:30 Uhr YOGA 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)</p> <p>☹ = mittlerer (200 – 400 kcal)</p> <p>● = hoher (400 – 600 kcal)</p> 

Mindestteilnehmerzahl 3 Personen

Änderungen vorbehalten