



Kursplan:

gültig ab
6. Oktober 2025

Memminger Str. 35b, TEL. 08336/7273

www.vital-erkheim.de

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	
9:00 – 9:45 Uhr REHA-STUHL-Gym. PAUSE 10:00 – 10:45 Uhr REHA-Intensiv Tina ☺ ☹	9:00 – 9:45 Uhr REHA-Gymnastik Tina ☺ ○ PAUSE 10:00-10:45 Uhr REHA-Gymnastik Tina ☺ ○		9:00 – 9:45 Uhr REHA-STUHL-Gym. PAUSE 10:00 – 10:45 Uhr REHA-Gymnastik NEU ab Januar 2026 Tina ● ☺		Bitte für ALLE Kurse immer anmelden!!  0151/10071886 FRÜHESTENS anmelden: immer AB FREITAG für die KOMMENDE Woche SPÄTESTENS anmelden: bis 16 Uhr am selben Tag
17:15 – 18:15 Uhr IndoorCycling Heike/Günter ☺ ● Ab November PAUSE 18:30 – 19:15 Uhr REHA-Gymnastik Tina ☺ ○ PAUSE 19:30 – 20:30 Uhr Zirkeltraining Tina ☺ ●	16:30 – 17:15 Uhr REHA-STUHL-Gym. Simone Ab November 17:30 -18:15 Uhr REHA-Gymnastik Simone ☺ ○ PAUSE 18:30 – 19:30 Uhr Funktional Power Workout Arne ● ☺ PAUSE 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 ☺ ○ PAUSE 18:15 – 19:15 Uhr MAX-Workout Heike ☺ ● PAUSE 19:30 – 20:30 Uhr YOGA Roswitha ☺ ☹	18:15 – 19:15 Uhr IndoorCycling Heike/Günter ☺ ● Ab Oktober 	<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