



Fitness-Studio Erkheim
... und einfach Wohlfühlen



Kursplan:

gültig ab
01. Mai 2026

Memminger Str. 35b, TEL. 08336/7273

www.vital-erkheim.de

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	
9:00 – 9:45 Uhr REHA-STUHL-Gym. O PAUSE 10:00 – 10:45 Uhr OUTDOOR-Geräte-Zirkeltraining 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. O PAUSE 10:00 – 10:45 Uhr REHA-Gymnastik 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
 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 O PAUSE 17:30 -18:15 Uhr REHA-Gymnastik Simone ☺ ☹ PAUSE 18:30 – 19:30 Uhr Funktional Power Workout Arne ● ☺	18:00 – 19:00 Uhr Stretch&Relax Arne ☹ ☺ PAUSE 19:15 – 20:00 Uhr REHA-Gymnastik Tina ☺ ☹ 	17:15 – 18:00 Uhr REHA-Gymnastik Tina ☺ ☹ PAUSE 18:15 – 19:15 Uhr OUTDOOR-Geräte-Zirkeltraining Tina ☺ ☹ PAUSE 19:30 – 20:30 Uhr diverse Entspannungskurse (bitte Aushang beachten!) ☺ ☹	<u>Symbolerklärung</u> ☺ = geeignet für alle Neueinsteiger und jedermann/-frau <u>Kalorienverbrauch</u> O = wenig (bis 200 kcal) ☹ = mittlerer (200 – 400 kcal) ● = hoher (400 – 600 kcal) 

Mindestteilnehmerzahl 3 Personen

Änderungen vorbehalten