

# FIT & VITAL IM VITALISARIUM



gültig ab 23.01.2023

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	<b>Fit &amp; aktiv in den Tag</b> 08:45 - 09:30 Uhr		<b>Fit &amp; aktiv in den Tag</b> 08:45 - 09:30 Uhr	
	<b>Sitzgymnastik</b> 09:45 - 10:15 Uhr		<b>Sitzgymnastik</b> 09:45 - 10:15 Uhr	
	<b>Fit &amp; aktiv in den Tag</b> 10:30 - 11:15 Uhr			
	<b>Wassergymnastik</b> 10:30 - 11:00 Uhr	<b>Wassergymnastik</b> 10:30 - 11:00 Uhr	<b>Wassergymnastik</b> 10:30 - 11:00 Uhr	
11:30 - 12:30 Uhr Hallenbad belegt wegen Reinigung				
<b>Tischtennis-Training</b> 14:00 - 15:00 Uhr				
<b>Nordic Walking</b> 15:00 - 16:00 Uhr				
<b>Morbus Bechterew-Gruppe</b> in Sportarena & Schwimmbad 17:30 - 18:30 Uhr				
22:00 - 23:00 Uhr Hallenbadnutzung für Bewohner				

Legende:

**hellgrün** = Bewohnerkurs, kostenfrei für alle Bewohner

**hellblau** = Bewohnerkurs, kostenfrei bei Vital-Club-Mitgliedschaft "Gold" oder "Kurse"

Bitte melden Sie sich zu den Kursen an der Spa-Rezeption an (bzw. min. 24 Std. vorher ab, wenn Sie verhindert sind).