Vitalisarium im Wohnstift Mozart
Salzstraße 1
D-83404 Ainring-Mitterfelden
Tel +49 (0) 8654 / 577 - 900
info@vitalisarium.de

FIT & VITAL IM VITALISARIUM

gültig ab 04.09.2023

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
				Nordic Walking 08:30 - 09:30 Uhr, im Freien
	Fit & aktiv in den Tag 08:45 - 09:30 Uhr, Sportarena	**Qi Gong** 08:45 - 09:45 Uhr, Sportarena	**Fit & aktiv in den Tag** 08:45 - 09:30 Uhr, Sportarena	
Schwimmkurs Externe *09:30 - 10:00 Uhr, Hallenbad*				
Yoga 10:00 - 11:00 Uhr, Sportarena	**Sitzgymnastik** 09:45 - 10:15 Uhr, Sportarena	**Wassergymnastik** 10:00 - 10:30 Uhr, Hallenbad	**Sitzgymnastik** 09:45 - 10:15 Uhr, Sportarena	**Balori-Vital-Zirkeltraining** 10:00 - 11:00 Uhr, Vitalstudio
	Fit & aktiv in den Tag 10:30 - 11:15 Uhr, Sportarena	***Massagekurs Externe*** *10:00 - 11:00 Uhr, Sportarena*	**Wassergymnastik** 10:30 - 11:00 Uhr, Hallenbad	**Wassergymnastik** 10:15 - 11:00 Uhr, Hallenbad
	Wassergymnastik 10:30 - 11:00 Uhr, Hallenbad			
11:30 - 12:30 Uhr Hallenbad belegt wegen Reinigung				
Tischtennis-Training 14:00 - 15:00 Uhr, Sportarena		**Tischtennis-Training** 14:00 - 15:00 Uhr, Sportarena		
Morbus Bechterew-Gruppe ***in Sportarena & Schwimmbad*** *17:30 - 18:30 Uhr*				
		Balori-Vital-Zirkeltraining 18:30 - 19:30 Uhr, Vitalstudio		
	Wassergymnastik 19:00 - 19:45 Uhr, Hallenbad			
	Wassergymnastik 19:45 - 20:30 Uhr, Hallenbad			

Legende:

hellgrün	=	*Bewohnerkurs, kostenfrei für alle Bewohner*
hellblau	=	*Bewohnerkurs, kostenfrei bei Vital-Club-Mitgliedschaft "Gold" oder "Kurse"*
lila	=	*Präventionskurse oder als Selbstzahler buchbar*
gelb	=	*Kurs nur mit Rezept "KG am Gerät" oder als Selbstzahler buchbar (6 Teilnehmer)*

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

Stand: 03.08.2023 GF/sm