

FIT & VITAL IM VITALISARIUM

gültig ab 01.03.2026

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	Fit & aktiv in den Tag 08:45 - 09:30 Uhr, Sportarena	Qi Gong 09:00 - 10:00 Uhr, Sportarena	Fit & aktiv in den Tag 08:45 - 09:30 Uhr, Sportarena	Walking 09:00 - 10:00 Uhr, Haupteingang
	Sitzgymnastik 09:45 - 10:15 Uhr, Sportarena		Sitzgymnastik 09:45 - 10:15 Uhr, Sportarena	Tanzen im Sitzen 09:45 - 10:45 Uhr, Sportarena <i>oder</i>
Yoga 10:00 - 11:00 Uhr, Sportarena	Fit & aktiv in den Tag 10:30 - 11:15 Uhr, Sportarena	Wassergymnastik 10:00 - 10:30 Uhr, Hallenbad	Fit & aktiv für besonders Fitte 10:30 - 11:15 Uhr, Sportarena	Workshop Trommeln 10:00 - 11:00 Uhr, Sportarena 14-tägig lt. Veranstaltungsplan (im Wechsel)
	Wassergymnastik 10:30 - 11:00 Uhr, Hallenbad	Line-Dance 10:00 - 11:00 Uhr, Sportarena	Wassergymnastik 10:30 - 11:00 Uhr, Hallenbad	Wassergymnastik 10:15 - 11:00 Uhr, Hallenbad
11:30 - 12:30 Uhr Hallenbad gesperrt wegen Reinigung				
Tischtennis-Training 14:30 - 15:30 Uhr, Sportarena		Tischtennis-Training 14:30 - 15:30 Uhr, Sportarena		
	Sturzprophylaxe 15:00 - 15:45 Uhr, Sportarena		Sturzprophylaxe 15:00 - 15:45 Uhr, Sportarena	
Morbus Bechterew-Gruppe <i>in Sportarena & Schwimmbad</i> 17:30 - 18:30 Uhr				
Wassergymnastik 18:30 - 19:15 Uhr, Hallenbad		Wassergymnastik 18:00 - 18:45 Uhr, Hallenbad		
		Wassergymnastik 18:45 - 19:30 Uhr, Hallenbad		

Legende:

hellgrün	=	Bewohnerkurs, kostenfrei für alle Bewohner
hellblau	=	Bewohnerkurs, kostenfrei bei Vital-Club-Mitgliedschaft "Gold" oder "Kurse"
lila	=	als Selbstzahler buchbar
gelb	=	auf ärztliche Verordnung

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