

# FIT & VITAL IM VITALISARIUM

gültig ab 16.09.2024

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Beckenbodentraining</b> 08:45 - 09:45 Uhr, Sportarena	<b>Fit &amp; aktiv in den Tag</b> 08:45 - 09:30 Uhr, Sportarena	<b>Qi Gong</b> 09:00 - 10:00 Uhr, Sportarena	<b>Fit &amp; aktiv in den Tag</b> 08:45 - 09:30 Uhr, Sportarena	<b>Yoga</b> 08:45 - 09:45 Uhr, Sportarena
<b>Yoga</b> 10:00 - 11:00 Uhr, Sportarena	<b>Sitzgymnastik</b> 09:45 - 10:15 Uhr, Sportarena	<b>Wassergymnastik</b> 10:00 - 10:30 Uhr, Hallenbad	<b>Sitzgymnastik</b> 09:45 - 10:15 Uhr, Sportarena	<b>Workshop Trommeln</b> 10:00 - 11:00 Uhr, Sportarena 14-tägig lt. Veranstaltungsplan
<b>Wassergymnastik</b> 10:15 - 11:00 Uhr, Hallenbad	<b>Fit &amp; aktiv in den Tag</b> 10:30 - 11:15 Uhr, Sportarena		<b>Wassergymnastik</b> 10:30 - 11:00 Uhr, Hallenbad	<b>Tanzen im Sitzen</b> 10:00 - 11:00 Uhr, Sportarena 14-tägig lt. Veranstaltungsplan
11:30 - 12:30 Uhr Hallenbad belegt wegen Reinigung				
<b>Tischtennis-Training</b> 14:00 - 15:00 Uhr, Sportarena		<b>Tischtennis-Training</b> 14:00 - 15:00 Uhr, Sportarena		
<b>Tanzen</b> 15:30 - 16:30 Uhr, Sportarena 14-tägig lt. Veranstaltungsplan Start: 16.09.2024			<b>Rückenfit</b> 16:30 - 17:30 Uhr, Sportarena	
<b>Morbus Bechterew-Gruppe</b> <i>in Sportarena &amp; Schwimmbad</i> 17:30 - 18:30 Uhr	<b>Wassergymnastik</b> 18:00 - 18:45 Uhr, Hallenbad			
	<b>Yoga</b> 18:00 - 19:00 Uhr, Sportarena			
	<b>Wassergymnastik</b> 18:45 - 19:30 Uhr, Hallenbad			

Legende:

	<b>hellgrün</b>	=	Bewohnerkurs, kostenfrei für alle Bewohner
	<b>hellblau</b>	=	Bewohnerkurs, kostenfrei bei Vital-Club-Mitgliedschaft "Gold" oder "Kurse"
	<b>lila</b>	=	als Selbstzahler buchbar

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