

Öffnungszeiten VITAGO Gesundheitszentrum

Montag - Freitag 09.00 - 21.00 Uhr Fon +49 (0) 8761 71 79 84 9
 Samstag - Sonntag 09.00 - 13.00 Uhr E-Mail info@vitago-gesundheitsberatung.de
 Web www.vitago-gesundheitsberatung.de



Um einen reibungslosen Ablauf garantieren zu können bitten wir Sie, sich für alle Kurse (außer Stabilisation & Stretch) **mindestens 2 Stunden vor** Kursbeginn telefonisch oder auf unserer Website anzumelden!
 Vielen Dank für Ihr Verständnis, Ihr VITAGO Team.

Unsere Kurse im Freien finden immer bei schönem Wetter statt. Kurzfristige Änderungen im Kursprogramm erfahren Sie im Gesundheitszentrum.

	Montag Raum 1	Montag Raum 2	Montag im Freien	Dienstag Raum 1	Dienstag Raum 2	Mittwoch Raum 1	Mittwoch Raum 2	Mittwoch im Freien	Donnerstag Raum 2	Freitag Raum 2	Freitag im Freien	Samstag Raum 1	Samstag Raum 2	Sonntag Raum 2
09:00														
09:15														09.15 - 09.45
09:30		09.30 - 10.00 Stabilisation (Oli)	09.30 - 10.30 Stabilisatoion SGM Gelände (Hannes)	09.30 - 10.00 Stabilisation (Linda)		09.30 - 10.00 Stabilisation (Hannes)			09.30 - 10.00 Stabilisation (Linda)	09.30 - 10.00 Stabilisation (Oli)				Stabilisation (Linda)
09:45														10.00 - 10.30
10:00											10.00 - 11.00 Nordic Walking (Hannes)	10.15 - 11.15 Pilates (Margit)	10.15 - 10.45 Stabilisation (Oli)	10.00 - 10.30 Stabilisation (Hannes)
10:15														
10:30														
10:45														
11:00														
11:15														
11:30														
11:45														
12:00														
13:00														
17:00								17.00 - 18.00 Nordic Walking (Hannes)						
17:15									17.30 - 17.50 Stretch	17.30 - 17.50 Stretch				
17:30														
17:45														
18:00		18.00 - 18.20 Stretch			18.00 - 18.20 Stretch		18.00 - 18.20 Stretch							
18:15									18.15 - 18.45 Stabilisation (Hannes)	18.15 - 18.45 Stabilisation (Hannes)				
18:30			18.30 - 19.30 VITAGO Wirbelsäule (Vanessa)		18.45 - 19.15 Stabilisation (Oli)		18.45 - 19.15 Stabilisation (Martin)	18.30 - 19.30 Stabilisatoion SGM Gelände (Hannes)						
18:45		18.45 - 19.15 Stabilisation (Linda)												
19:00	19.00 - 20.30 Qi Yoga (Mechthild)													
19:15														
19:30						19.30 - 20.30 VITAGO Wirbelsäule (Martin)								
19:45														
20:00														
20:15														
20:30														
20:45														
21:00														

Gültig ab 01.07.2011