

## 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 Stabilisation 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 Stabilisation 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